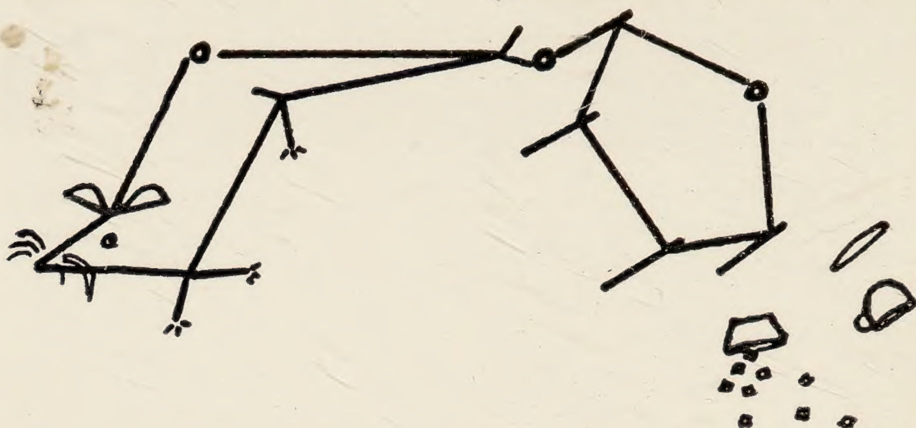


John Yudkin

ORMA DIAETETICA,

oder

Regelmäßige

Abhandlung

wie

n Mensch sowohl in genere, als
ich in specie, nach seinem Temperamente,
ter, Geschlechte und denen Jahreszeiten, durch
den rechten Gebrauch derer so genannten

Sechs

icht natürlichen Dinge,

als

erer Gemüthsbewegungen, der Luft,
Speis und Trank, der Excretorum und
etentorum, Bewegung und Ruhe, Schlafen und
Bachen, sein Leben und Gesundheit nebst wenigen
rzeneyen lange erhalten, und durch den unrecht-
mäßigen Gebrauch dererselben, dieses auch allzu-
frühzeitig zerstöhren kann.

Alles

Bernunftmäßig an und ausgeführet,
nd einem iedweden dem die Erhaltung seiner Ge-
sundheit und ein langes Leben lieb ist, zum besten
herausgegeben, von

L. Christian Jahn, Medic. Pract.

Dresden,
bey Johann Nicol. Gerlach, 1757


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Dem

Wohl-Ehrwürdigen, Hoch-achtbaren, der Heiligen Schrift Wohlgelahrten Herrn,

HERRN

M. Johann Christian Nicke,

Wohlverordnetem Pastori und treu-fleißigem Seelsorger bey denen Gemein-den zu Engelsdorf, Hirschfeld und Zween-Naundorf,

Meinem Hochwerthgeschätzten resp.

Herrn Schwager

und

Hochgeneigtem Gönner.

Wie

Wie auch

Dem

Wohl-Ehrwürdigen, Hochachtbaren, der Heiligen Schrift Wohlgelahrten Herrn,

HERRN

M. August Gelbricht,

Wohlverordnetem Pastori und treufleißigem Seelsorger bey denen Gemeinden zu Steinbach und Lauterbach,

Meinem Hochwerthgeschätzten resp. Herrn Schwager und Hochgeneigtem Gönner.



Wohlehrwürdige Herren,

Daß ich Ihnen dieses geringe Tractätlein zu überreichen mich erkühne, geschiehet nicht alleine aus einer besondern Hochachtung vor

Dero Personen, sondern auch von wegen derjenigen Schuldigkeit, mit welcher ich Ihnen vor die mir viel erwiesene Ehren und besondere Wohlthaten, verbunden bin. Weshalber ich um desto eher des zuversichtlichen Vertrauens lebe, Sie werden Hochgeneigte Gönner, dieses mein Unterfangen im besten vermerken, und mir Dero Wohlgewogenheit wie vor als nach, noch weiter gönnen. Ich habe mir zu diesem Werklein eine solche Materie erwählet, die hoffentlich weder hohen noch niedrigen Standespersonen unangenehm fallen kann, weil eben diese die Erhaltung des alleredelsten Kleinods der menschlichen Gesundheit betrifft, die durch den unrechtmässigen Gebrauch derer so genannten sechs nicht natürlichen Dinge allzu frühe mit fast einem unheilbaren Schaden zerstöhret wird. Wie hoch aber der Schatz der Gesundheit zu halten sey, solches ist Ihnen Wohl-

ehr-

ehrwürdige Herren, aus H. Schrift sattsam bekandt, maßen der weise Zucht- und Sittenlehrer Sirach in seinem 30. Cap. v. 14. und 15. sich davon also vernehmen läßt: Es ist besser, einer sey arm und dabey frisch und gesund, denn reich und ungesund. Gesund und frisch seyn, ist besser denn Gold, und ein gesunder Leib ist besser denn groß Gut. Es ist kein Reichthum zu vergleichen einem gesunden Leibe. Der Tod ist besser denn ein siech Leben, oder stete Krankheit. Derohalben ich den rechten und unrechtmäßigen Gebrauch derer sex rerum non naturalium meinem Nächsten zum besten, in teutscher Sprache, nach denen principiis derer berühmtesten Männer itziger Zeit, nach meinem wenigen Talente, an das Licht gestellet, und dieses Opusculum Ihnen nach Dero erleuchteten Verstande, zu beurtheilen gütigst überlassen habe. Der Gott, der Geber alles Guten, er-

halte Sie nach seinem gnädigen Willen noch lange in allem ersprießlichen Wohlseyn, da ich denn weitere Gelegenheit finden werde, mich iederzeit zu nennen

Wohlehrwürdige Herren

Grimma den 4 Octob.
1756.

Dero

ergebenster Diener,

der Auctor.

Inhalt des ganzen Buchs.

Das



Das erste Capitel.

Von der Erkenntniß derjenigen Wissenschaft, durch welche man die Gesundheit und das Leben lange erhalten und auch beschützen kann.

§. 1.



Diejenige Wissenschaft dererselben Dinge, welche zu den edlen und lange zu erhaltenden belebenden Bewegungen der Leibesmachine, das ihrige beytragen und verschaffen, daß ein Mensch sein Leben und Gesundheit lange ohne einigen Schaden gebrauchen und bewahren kann, wird von denen Griechen ὑγιεινή, von den Lateinern aber Hygiastica genennet, und in foro medico zum vierten Theil der Arzneykunst gemachet, welcher von denen Medicis mehrentheils erst nach der Lehre derer Krankheiten erkläret und vorgetragen wird. Daß aber

 dieses

dieses nicht wohlgethan ist, sondern weit besser herauskäme, wenn solcher Theil der Pathologie noch vorgesetzet und expliciret würde, beweiset folgendes: weilen eben dieser Theil der allernützlichste auf den medicinischen Schulen ist, immaßen er die natürlichen Ursachen der Gesundheit und auch des Lebens perlustriret.

§. 2.

Ist demnach Hygiene diejenige Lehre, die solche Dinge zeiget, welche entweder dem Leibe die Gesundheit, oder dessen Krankheiten herbeyzubringen, fähig sind. Derohalben auch diese Wissenschaft Anleitung giebt, wie durch sie der menschliche Körper lange gesund und lebendig erhalten werde, in Betracht, daß wenn ihre vorgeschriebene Regeln unbedachtsamer Weise bey Seite gesetzet werden, daraus alsobald der Stoff und die Ursachen derer Krankheiten entspringen.

§. 3.

Gleichwie aber die Gesundheit vor allen andern Dingen in der Welt den Preis erhält, und einer jedweden Glückseligkeit in dieser Sterblichkeit Grund und Feste ist, wie dieses Thales mit seiner Antwort vorlängst bewiesen hat, denn als er einsmals gefraget wurde, welcher doch glückselig zu nennen wäre? gab er hierauf zur Antwort und sagete: Der, der sich eines gesunden Leibes rühmen kann. Also ist auch die Wissenschaft des Lebens und der Gesundheit,

durch

durch welche diese beyde zu bewahren und zu erhalten seyn, vor allen andern Wissenschaften die alleredelste, allernützlichste und allervollkommenste; daher die allerwenigsten die wahre Weisheit erlangen, die Theile des Menschen, aus welchen er ist zusammengesetzet worden, vollkommen zu zeigen, wenn sie nicht zuvor die edle Gesundheit wohl ausgeforschet haben. Derowegen billig zu beklagen ist, daß derer Menschen ietziger Zeit vornehmste Sorge und Mühe darinne besteht, daß sie ihr Leben mit vielen vergeblichen Bemühungen und Verlangen anderer Dinge plagen, für welchen sie nicht einmal ihren edlen Geist und Körper in einen höhern Grad der Vollkommenheit betrachten können. Ja dieser herrliche Theil der Medicin wird nicht allein von vielen Aerzten, die in der Welt berühmt sind und ein großes Wesen in der Gemeine von sich machen, selbsten, sondern auch von denen lustigen Brüdern, entweder als eine überflüßige Sache gehalten, oder gar wenig in Betrachtung gezogen, welches sie dermaleinst, indem sie dadurch wider Gottes Ordnung handeln, sehr schwer werden zu verantworten haben.

§. 4.

Es darf sich aber kein Medicus nach seiner Geschicklichkeit, noch viel weniger ein unerfahrener Pfuscher der edlen Arzeneykunst, schmeicheln, daß er pro lubitu in seiner Gewalt habe die Kranken zu heilen und die Krankheiten aus ihren Körpern sans façon wegzunehmen; angesehen dieses keines-

weges alleine bey ihm steht, sintemal er nicht Meister, sondern nur ein Diener der Natur ist, wie solches in meiner deutschen Physiologia medico-chirurgica in dem Capitel von der Machine des menschlichen Leibes sattsam an und ausgeführet worden ist. Dieses aber kann ein vernünftiger Medicus nach seinem Gefallen zu wege bringen, daß er mit einem verständigen heilsamen und vernunftmäßigen Consilio die Krankheiten von dem Körper abwenden und den gesunden und unverletzten vor solche bewahren und beschützen kann. Denn wo eingewurzelte alte Krankheiten in dem Körper sind, da will ich wahrhaftig einen Medicum loben, wenn er mir solche radicaliter curiret, anerwogen dergleichen morbi inveterati, nach dem bekannten Axiomate, *citius curantur vulnera corporis, quam vlcera viscerum,* alle seine Kunst und Geschicklichkeit und die angepriesenen herrlichen Kräfte seiner besondern Arzeneyen und Arcanorum dafür verachten werden. Wem sollte wohl über dieses nicht auch noch bekannt seyn, daß mehrentheils die allerschärfesten und hitzigsten herumgehenden Krankheiten, welche ihre Wuth mit einer großen Niederlage des menschlichen Geschlechts ausüben, ehe von der Natur, als vermittelst der Kunst curiret werden? wie solches die Pesthistorien, Hippocrates, Wedelius, Frid. Hofmannus Hallens. sattsam beweisen. Jedoch bin ich nicht in Abrede, daß ein Medicus mit seiner Kunst und Wissenschaft nicht so viel ausrichten könnte, daß er die ersten Anfänge und die Semina derer Krankheiten

im Vorhersagen wüßte, auch den gesunden Leib frey vor Krankheiten und vor dem allzufrühzeitigen Tod durch eine geschickte angewiesene Lebensart derer Gesundheitsregeln zu bewahren vermögend wäre. vid. Dissert. D. Fried. Hoffmann. de septem legibus sanitatis.

§. 5.

Alldieweil aber ein langes Leben und eine vollkommene Gesundheit eine sehr kostbare Sache und nach der Anweisung der H. Schrift ein unschätzbarer Reichthum in dieser Sterblichkeit ist, vid. Syracid. c. 30. v. 14. 15. so ist freylich von nöthen, daß ein Medicus alles dasjenige, was er thun und vorschreiben soll, mit einem gewissen Vernunftschlusse und Erfahrung verrichte. Denn gleichwie die Kunst die Krankheiten zu heilen im Anfange mehr empirice als scientifice ist zusammen gezogen worden: also auch sieht man Hygienen fast eben von dergleichen firmen Vernunftsschlüssen und Weißagungen verlassen, und zwar meistentheils darum, weil theils die belebenden Bewegungen und Erhaltungen des Leibes, worinne dieselbe beyde eigentlich bestanden, noch nicht gänzlich und inniglich sind betrachtet, theils auch, weil die Erkennung und die Ursachen derer gesunden und ungesunden Sachen nach denen vielen und mancherleyen Körpern derer Menschen und deren unterschiedenen Temperamenten und Naturen, noch nicht würdig genug aufgelöset und nach denen widrigen Meynungen derer mannichfaltigen

Autoren sattsam an den Tag sind gebracht worden, allwo allhier sehr wohl eintreffen möchte, wenn man sagete: *tot capita, tot sensus.*

§. 6.

Nun aber ist die Wissenschaft derer gesunden und ungesunden Dinge bey einem Menschen keines geringen Verstandes und leichte, wie etwa der gemeine Pöbel meynet, in Betracht, daß in rerum natura keine Dinge, die durchaus vollkommen in sich, entweder gesund oder schädlich seyn, gefunden werden, sondern ihre Kräfte werden erst aus denen unterschiedenen Relationen und Beschaffenheiten derer Körper erkannt, wie solches Schraderus in seiner Dissertation de Regul. Sanitat. prudent. Applicat. §. 1. bekräftiget. Derohalben ein Medicus, wenn er jemand gesunde Gesetze vorschreiben will, nicht nur bey einem jedweden Indiuiduo die Natur und das Temperament des Körpers vollkommen kennen, sondern auch die Relationes und die Betrachtungen, von welchen die Kräfte derer gesunden Dinge sich verändern, sehr genau inne haben muß.

§. 7.

Die wahre Göttinn der Gesundheit aber, welche die eigentlichen Ursachen des Lebens und der Gesundheit darreichet, auch die Kräfte und die Eigenschaften dererjenigen Dinge weiset, welche die Gesundheit nach ihrer innigliche Mischung zu erhalten oder zu schwächen vermögend sind, muß ein

ein Medicus, wie schon ist erwähnt worden, auf das allergenaueste betrachten und inne haben, welches er theils aus seiner eigenen Erfahrung, theils auch aus der unumstößlichen Weisung verstehen muß, derowegen wende ich mich zu der edlen Gesundheit selbsten.

Das andere Capitel.

Von der Natur der Gesundheit, dessen Kennzeichen und Ursachen.

§. 8.

Die Gesundheit wird auf das allergenauste und also recht beschrieben, wenn man saget: Daß sie sey die Kraft der Verrichtungen sowohl des Leibes, als auch des Gemüthes, welche nicht allein von der gemäßigten Bewegung derer festen und flüßigen Theile, und von der Art des Geblütes und derer andern Leibessäfte, sondern auch von denen bequemen Ab- und Aussonderungen herabstammet.

§. 9.

Dieses ist meines Erachtens eine rechte reelle Beschreibung der Gesundheit, und zwar darum, weil in solcher nicht nur dessen förmliche Weise, welche in dem Vigeur derer Verrichtungen des Gemüthes

und des Leibes besteht, sondern auch dessen wahre Ursachen zusammengefasset sind.

§. 10.

Der Gegenstand der Gesundheit aber ist nicht allein der menschliche Körper, sondern auch der in solchem herrschende Geist; angesehen wenn die Gesundheit des Leibes mangelt, Mens ebenfalls, von wegen der innigliche Gemeinschaft und der Vereinigung mit dem Leibe, in seinen Verrichtungen geschwächet wird.

§. 11.

Ob nun zwar wohl weder das Gemüthe noch die empfindende Seele für sich kranken; nichts desto weniger so geschieht doch, daß wenn der Körper sich nicht wohl befindet, und die Art des Lebenssaftes in solchem nicht recht beschaffen ist, dererselben beyde Verrichtungen zugleich mit verletzet werden. Denn es ist eine rechte verwunderungswürdige Zusammenverbindung und Conspiration der Bewegung des Gemüthes und des Lebenssaftes, nämlich des Geblütes, also, daß des einen seine Verletzung plötzlich in des andern seine Wirkung hinübertrit, weshalber Democritus gar schöne schreibt, wen er saget: Der Verstand vermehret sich bey einer vollkommenen Gesundheit. Wo aber der Leib sich übel verhält und kranket, da ist auch weder das Gemüthe noch die Muntrigkeit des Leibes, zu der Betrachtung der Tugend und

der

der Tapfrigkeit, selbsten aufmerksam. Denn eine gegenwärtige Krankheit, verdunkelt sehr die Seele und den Verstand, und bringet deren Neigungen zum Mitleiden.

§. 12.

Weil nun die äußerlichen Dinge, als die Luft und die Nahrung so wir täglich gebrauchen, und die andern Dinge aus denen Sechs-Nicht-Natürlichen Stücken, so ein großes Vermögen in die festen und flüßigen Theile des Leibes und deren Bewegung erhalten: so erkennet man aus dieser Ursache gar bald, daß das Gemüthe und auch die Seele, von einer ungesunden Luft und Nahrung beunruhiget werden kann, wie Hippocrates in seinem Buch de Diæta Sect. 32. angemerket hat, wenn er also schreibt: Wer eine weise oder witzigere Seele in seinem Körper haben will, der muß dieses durch eine geschickte Lebensart verrichten. Denn bey den hitzigen Fiebern, allwo das Geblüte hurtiger durch die Gefäße und innerlichen Eingeweide, vornehmlich aber mit durch das Gehirne, durchgetrieben wird, ist wohl nichts gemeiners als die Ungeduld, die Uebereilung und die Raserey. Im Gegentheil aber beobachtet man auch bey denen langwierigen Krankheiten, insonderheit aber bey der sogenannten Milz- und Mutterbeschwerung, ohne eine einzige andere offenbare Ursache, eine beständige Traurigkeit-Furcht und eine große Herzensangst und Gemüthsbangigkeit.

§. 13.

Derohalben weil die Kraft und die Stärke des Gemüthes und der Seele von dem gemäßigten Kreißlauf des Geblütes erhalten wird: so ist solche auch die Anzeigerinn der unschätzbaren Gesundheit. Wenn aber die Vollkommenheit derer Verrichtungen des Gemüths und der Seele verderbet worden sind: so verkündiget dieses alsobald die geschwächte Gesundheit des Leibes. Denn wenn die Kräfte des Verstandes und der Seele verringert und umgekehret werden, so kann man hieraus ganz sicherlich schließen, daß die Kraft und die Stärke des Leibes dabey auch leidet, wie man solches an abgelebten Schwachen und von einer Krankheit ausgemergelten Personen sieht. Wo aber bey denen Krankheiten, das Gemüthe wieder aufgeweckter und munterer wird, dieses ein unbetrügliches Kennzeichen der Wiedergenesung ist; weshalber dieselbe am allerbesten aus dem Vermögen derer Verrichtungen des Leibes, welche in Belebende und Natürliche eingetheilet werden, erkannt wird.

§. 14.

Die belebenden Verrichtungen, functiones vitales, aber die das Leben unmittelbar erhalten, sind die Bewegungen, die theils aus dem Pochen und Schlagen des Herzens und derer Pulsadern, theils auch aus der Stärke derer Zäserlein und Muntrigkeit des Leibes und aus der Wirkung der

Athemholung beobachtet werden; weil man eben die Kraft derer belebenden Verrichtungen aus dererselben Beschaffenheit urtheilet. Die natürlichen Verrichtungen, functiones naturales, aber erkennet man aus dem Appetit, Verdauung der Nahrung, am meisten aber aus denen Ab- und Aussonderungen und Auswerfung per alvum, des Urins und der Ausdämpfung.

§. 15.

Derjenige kann in Absicht seines Körpers erst recht gesund genennet werden, welcher sich an einem großen, gleichen und gemäßigten Puls belustiget, ein gutes frisches Gesichte und eine lebhafte Farbe in solchem hat, und durch den ganzen Leib eine getemperirte Wärme empfindet, frey Athem holet, sein Leib auch nicht schwer, sondern munter und hurtig und zu den Arbeiten geschickt ist, wohl isset, verdauet und keine Beschwerlichkeit im Unterleibe empfindet, auch nach denen Geniessungen derer *alimentorum* und *potulentorum* wiederum proportionirlich auswirft, einen sanften, erquickenden und ruhigen Schlaf genießet. Dannenhero wenn ein Medicus den gesunden Zustand eines Menschen oder ein anderer die Beschaffenheit seines Körpers ausforschen, oder untersuchen will, so muß er auf alle diese Functionen sehen und dererselben Kräfte, oder Mängel genau beobachten. Denn weil nichts in der Natur ohne einem genugsamen Vorsatz geschieht,

schieht, die Wirkungen auch allezeit denen Kräften derer Ursachen nacharten oder mit diesen übereintreffen, so folget hieraus nothwendig, daß die Kraft derer Verrichtungen der Seele und des Leibes denen Ursachen auch gleich ist, welche freylich von einem Medico müssen physice und nicht metaphysice ausgeforschet werden.

§. 16.

Gleichwie aber der immerwährende Fortgang, motus progressiuus, des Geblüts und der andern Leibessäfte von der Bewegung des Herzens und der Stärke derer Zäserlein herkömmt, dieses auch die wahre Ursache des Lebens ist: also auch machet der gemäßigte freye und gleiche Kreyslauf des Geblütes und derer andern Feuchtigkeiten die nächste Ursache der Gesundheit.

§. 17.

Durch den gemäßigten Umlauf des Geblüts aber verstehe ich denselben, der weder zu langsam noch zu geschwinde, weder zu heftig, noch zu schwach in dem Körper vollbracht und aus dem Puls am besten erkannt wird. Den gleichen und freyen aber nenne ich einen solchen, durch welchen das Geblüte durch die Gefäße des Leibes in einer gebührenden Abmessung physice fortgebracht, auch zu allen Theilen des Leibes schnur gerade und ohne eine einzige Hinderung herumgetrieben wird, also, daß dieser weder in einigen Theilen vermehrter, noch in andern untergedrückter ist.

§. 18.

§. 18.

Nun beobachtet man allezeit, daß von einer gemäßigten gleichen und freyen Bewegung des Geblütes durch die Theile und die innerlichen Eingeweide des Leibes die Verrichtungen des ganzen Körpers sich wohl verhalten. In dem Gehirne sind die Sinne vollkommen, die Fähigkeit des ingenii ist da, das Gemüthe ist zu dem Verständniß und Mäßigung derer Gemüthsneigungen zusammengesetzt, die Wärme ist getemperirt, das Angesicht lebhaftig, die Athemholung richtig, in denen Gliedmaßen ist deren Hurtigkeit darinne, der Appetit ist gut, und die genossene Speise verursachet keine Beschwerung, der Urin hat eine Citrongelbe Farbe und seine gebührende Dicke, die Transpiration ist richtig, die Haut ist weich, feuchte und nicht rauh, der Mensch wird auch nicht leichte von einem begangenen Beyschlafe schwach und matt, und der Schlaf und das Wachen ist gemäßiget.

§. 19.

Nachdem ich nun die herrlichen Nutzungen, welche von einem bequemen Umlaufe des Geblüts und derer Feuchtigkeiten in dem menschlichen Körper und dessen Gesundheit selbsten überfließen, gezeiget habe: so folget nun auch die Ordnung, daß ich in einem besondern Capitel dessen natürliche Ursachen, von welchen er unterhalten wird, weise.

Das

Das dritte Capitel.

Von denen natürlichen Ursachen des Umlaufes des Geblütes und derer Feuchtigkeiten.

§. 20.

Wie die flüßigen Theile von den festen und diese wiederum von den flüßigen beherrschet werden, auch worinne die Bewegung derer festen Theile, nämlich des Herzens und derer Pulsadern und einer iedweden Art derer Zäserlein, fibrarum longitudinalium & transversalium, besteht, dieses ist ex physiologicis und insbesondere aus meiner deutschen Physiologia medico-chirurgica Cap. 3. sattsam bekannt und wird ein Motus contractiuus und expansiuus genennet.

§. 21.

Gleichwie aber die ordentliche Bewegung des Geblütes, die Beschützerinn der Gesundheit ist: also folget auch hieraus, daß diese von einer gemäßigten Bewegung des Herzens und des Klopfens oder Schlagens derer Pulsadern, ingleichen von dem motu tonico derer Theile, welcher weder zu sehr vermehret, noch auch niedergedrücket seyn muß, nothwendig herabstamme.

§. 22.

Die Bewegung derer festen Theile aber wird nicht von sich selbsten, sondern von einer andern Ursache, nämlich von dem allerdünnesten flüßigen Nervensaft, und von dem Einflusse des allersubtilesten pulsaderichten Geblütes vollbracht, anerwogen diese beyde Fluida mit einer wunderbaren Bewegung sind versehen worden, welche die Zäserlein des Herzens und derer Pulsadern, zu der Bewegung anreizen und antreiben, und denen festen Theilen ihre gebührende Ausspannung verschaffen, zu welchem Ende das Geblüte und das, was aus solchem gezeuget wird, nämlich der flüssige und sehr subtile ätherische Nervensaft, recht beschaffen seyn muß, auf daß die ordentlichen und regelmäßigen Bewegungen, die dem Leben und der Gesundheit günstig seyn, vollkommen können ausgeübet werden.

§. 23.

Nun wird zu der natürlichen Beschaffenheit des Geblütes, welches die Bewegung derer festen Theile erhält, und den Fortgang derer flüßigen verschaffet, eine gewisse Vielheit und eine bequeme Mischung erfordert.

§. 24.

Die gebührende Menge des Geblüts aber ist dasselbe, wo nämlich dieses weder in quantitate noch auch in defectu pecciret. Denn wenn die kleinen

kleinen Oeffnungen und Röhren derer Gefäße von überflüßigen Feuchtigkeiten überschwemmet werden, fallen solche zusammen, welches verursachet, daß die belebenden Feuchtigkeiten durch den Körper nicht recht können herumgetrieben werden; unter einem großen Mangel derer Leibessäfte aber nimmt die Kraft der festen Theile ab, wovon sich zuträgt, daß die flüßigen Theile nicht in einer gebührenden Menge zu den Auswerfungsgefäßen und zu den obersten Theil des Leibes können fortgetrieben werden.

§. 25.

Das Geblüte aber erfordert auch eine gebührende Mischung, also, daß die Urwesen, elementa, aus welchen dieses besteht, unter sich und in einander mit einer billigen Gleichmäßigkeit wohl vereiniget seyn.

§. 26.

Nun ist ex physiologicis bekannt, daß das Geblüte aus wässerigen, gemäßigten, ölichten, entzündenden und aus sehr zarten erdhaftigen Theilchen zusammen gesetzet ist, und zwar in einer solchen gebührenden Gleichheit, daß zum wenigsten drey Theile des Wassers zu einem Theil des festen, zwey Theile aber des subtilen erdartigen Urwesens zu einem Theil des ölichten principii müssen gerechnet werden. Derohalben ein solches Geblüte einer gemäßigten und guten Art ist, welches weder zu dicke noch zu flüßig, auch nicht von

von einem flüßigen festen öligten und erdartigen principio einen Ueberfluß hat, und zu den anzunehmenden Bewegungen nicht allzufertig und auch nicht allzu träge ist, sondern sich jederzeit im Mittel verhält.

§. 27.

Die alten Medici waren von der Erkenntniß derer zusammensetzenden Urwesen des Blutes weit entfernet, und suchten dessen Vermischung in denen vier Feuchtigkeiten, nämlich in dem Blut, Schleime und gedoppelten Galle und deren Beschaffenheit, aus welchen sie auch die Ursache der Gesundheit erkannten, wie solches beym Altvater Hippocrate in seinem dritten Buch de Natur. human. §. 5. & 6. und Prisc. Medic. §. 4. weitläuftiger nachgelesen werden kann. Jetziger Zeit hat man dieses gar nicht von nöthen, weil die elementa sanguinis von denen Physicis durch experimenta chymica ganz anders und zu einen größern Nutzen sind offenbar gemachet worden, vid. D. Borneri Physic. §. 463.

§. 28.

Wenn nun in einem Körper ein wohl getemperirtes und gemischtes und in einer gebührenden Menge geordnetes Blut angetroffen, dieses auch in solchem von einer gemäßigten und freyen Bewegung durch die Gefäße und Röhren einer jeden Art gebracht und in einen Kreis herumgetrieben wird, alsdenn wird nicht nur der ganze Leib von

der schädlichen Verderbung befreyet, sondern auch dadurch so viel zu wege gebracht, daß die Absonderung des flüßigen Nerven- und des Nahrungssaftes, ingleichen des Speichels und des Saamens, ꝛc. sich recht und wohl verhalten, auch das Geblüte und die übrigen Säfte von ihren Unreinigkeiten wohl depuriret, daß das überflüßige und unnütze behöriger maßen ausgeworfen wird. Ueber dieses so wird man bey der Beschaffenheit eines solchen circulirenden Geblütes gewahr, daß alle geordnete Verrichtungen, so wohl der Seele, als auch des Leibes, desgleichen die Macht derer Theile und dererselben Ausspannung, wie nicht weniger auch die Muntrigkeit und die Kraft des Verstandes in ihrem besten Zustande angetroffen werden.

§. 29.

Ich glaube nicht, daß mir jemand zuwider seyn wird, wenn ich statuire, daß in einer wohlangestelleten Bewegung des Blutes und desselben gemäßigten Umlauf, die Materie, die Ursache und der Ursprung des Lebens, der Gesundheit und aller Verrichtungen, welche nach der Natur in dem Körper geschehen müssen, zu finden sey: weswegen die Alten das Leben und die Seele nicht ungeschickt in das Blut gestellet haben, ja die H. Schrift bestättiget dieses mit unterschiedenen Schriftstellen selbsten. Derohalben alle diejenigen Dinge, die ein gutes getemperirtes und nicht überflüßiges Geblüte generiren, dieses auch in seiner gemäßigten Bewegung erhalten, die sind

icht nur der Gesundheit zuträglich, sondern auch
u den belebenden Beweg- und Verrichtun-
gen am allergeschicktesten. Jedoch ist auch das be-
te Geblüte nicht alleine in Absicht seiner innersten
eißen angestelleten Bewegung, motu intestino,
ielen Veränderungen unterworfen, wovon dieses
erzehret und in Unreinigkeiten verwandelt wird,
eshalber von nöthen, daß an statt des verlohr-
en und weggegangenen guten Geblüts allezeit
ieder eine neue Materie diesem beygesellet
erde.

§. 30.

Nun aber reichen die neue Materie dem Geblü-
, welches der Ursprung des Lebens und aller
Stärke in denen Theilen des Körpers ist, theils
e Luft, theils die Ernährungsmittel dar,
her wenn der Mensch von denen Alimenten und
n dem Gebrauch der Luft abstünde, oder solchem
nzlich entzogen würde, so würde sich davon also-
ld die Kraft und alle Stärke des ganzen Leibes, ja
s Leben endlich selbsten verlieren, aus welcher Ur-
he, in Absicht des zu erhaltenden Lebens, we-
r die in- noch auch egestiones zu entbehren seyn,
gesehen das Leben und die Gesundheit ohne der
ift und den Ernährungsmitteln nicht lange
llkommen und unverletzt bestehen kann.

§. 31.

Nachdem aber die Luft und die Ernährungs-
ttel die Art und die Beschaffenheit der Blut-

machung verändern können und geschickt sind mehr oder weniger von einem guten Geblüte anzugebähren: so gebühret sich, daß man die Ursache eines langen Lebens und der Gesundheit in dem Gebrauch der Luft und der Ernährungsmittel suche und ausforsche, welcher Gebrauch der beste sey, der ein gutes Geblüte elaborire und dessen freyen und gemäßigten Umlauf und Bewegung in dem gebührenden Zustand erhalte.

§. 32.

Es ist auch noch aus der gewissen und genauen Betrachtung bekannt, daß bey einem starken vollkommen erwachsenen Menschen fast eben eine solche Gleichheit und Maaß solcher Dinge seyn, die da müssen eingenommen und auch wiederum ausgeworfen werden, oder die excretiones müssen gleich und proportionirlich mit denen ingestionibus seyn, wenn andes der Körper seine Gesundheit genießen soll. Denn obschon ein erwachsener Mensch in acht Tagen bey sechzig Pfund derer esculentorum und potulentorum zu sich nehme, so würde dennoch sein Körper davon nicht schwerer werden und auch nicht mehr wachsen, dahero nothwendig folget, daß binnen einer solchen Zeit, eben dasselbe Gewichte der zu sich genommenen Ernährungsmittel müsse abgesondert und aus dem Körper wiederum ausgeworfen worden seyn, in Betracht, daß wenn dieses also nicht wäre, die Anfänge und semina derer Krankheiten gewißlich davon würden

gezeuget

gezeuget werden, welche die Gesundheit zu verderben in eine große Gefahr stürtzen würden.

§. 33.

Gleichwie aber die Seele ein vornehmer Theil unsers Leibes mit ist, und ebenergestalt ein groß Vermögen in sich mit besitzet, nicht nur die festen Theile, sondern auch das Geblüte und die andern Leibessäfte selbsten, von welchen allen die schuldigen Ab- und Aussonderungen dependiren, zu verändern und die natürlichen Verrichtungen in der oeconomia animali zu verwirren: Also auch wird nicht unbillig geschlossen, wenn man saget: Daß der Ursprung des Lebens, der Gesundheit, derer Krankheiten und des Todes in der Beschaffenheit der Seele mit gestellet sey, obgleich diese vor sich nicht kranken kann. vid. §. 11.

§. 34.

Letztlichen kann auch kein Mensch sein Leben ohne die Leibesbewegung und Arbeit, Ruhe, Schlaf und Wachen nicht hinbringen, von welchem erstern Fulgentius also schreibt: *Exercitium corporis est humanae vitae conseruatio, caloris naturalis promotio.* etc. Diese aber sind auf mancherley Art und Weise die Bewegung des Blutes und dessen crasin umzukehren, vermögend; derowegen man gleichergestalt die Ursache des Lebens und der Gesundheit in deren bequemen Gebrauch mit untersuchen muß, weswegen Galenus diese Dinge nicht unrecht die Sechs-Nicht-Natürlichen Dinge ge-

nennet hat, welche die Gemüthsbewegungen, die Luft, Speiß und Trank, *Excreta* und *Retenta*, Bewegung und Ruhe, und das Schlafen und Wachen sind. Denn derjenige, der sein Leben und Gesundheit lange gut und unverletzet erhalten will, derselbe muß auf alle diese Dinge vor die Erhaltung seines Geblütes und dessen wohl angestelleten Bewegung, nach welcher sich die Beschaffenheit und das Gebäuwesen eines iedweden Körpers und dessen Theile, richtet, wohl acht haben, und solche auf das genaueste erwägen: Weshalber ich mich nunmehro zu diesen Dingen selbsten wenden will.

Das vierte Capitel.

Von der Beschaffenheit der Seele, wie solche die belebenden Bewegungen erhalten und auch zerstöhren kann.

§. 35.

Nach denen mancherleyen Eindruckungen und Einbildungen ist ein groß Vermögen in der Seele, welches vor sich und am nächsten die belebenden Bewegungen, samt den natürlichen zu verletzen und zu verändern fähig ist. Denn weil die Seele ein Theil des Leibes, der mit demselben inniglich vereiniget und tüchtig ist, unter-

unterschiedene Ideen und Bewegungen zu empfangen, so besitzet sie eben dadurch ein so großes Vermögen das Geblüte und die übrigen Bewegungen eines allergesundesten Menschen zu verändern und geschwinde in eine Verwirrung zu setzen, welches veroffenbaret, daß es höchst nöthig sey, denselben Zustand der Seele, der zu der Erhaltung derer belebenden Bewegungen so viel beyträgt, sattsam auszuforschen.

§. 36.

Nun bestätiget die tägliche Erfahrung, daß eine jedwede heftige Gemüthsbekränkung den Puls und die Athemholung verändern, die Ausdünstung und Auswerfungen einer jeden Art verwirren und den Appetit und die Macht der Kräfte selbsten verjagen kann, vid. D. Hoffmann Disputat. de septem legibus sanitat. Ja die medicinischen Historien und Geschichte sind vollkommene Zeugen, daß auch der allergesundeste und stärkste Mensch, bloß und alleine von einem unvermutheten und heftigen Schrecken, von allen seinen Kräften kommen, daß er weder Hand noch Fuß rühren kann, wie mir denn selbsten bekannt, daß eine hochadeliche Dame von einem geschwinden unverhoften Schrecken, dergestalt zu Boden geworfen, daß sie dadurch in die größte Gefahr ihres Lebens gestürzet wurde, dergleichen Exempel bey Iacob Ioseph Ioëpfer in Manuduct. ad Vit. longior. Cap. de Anim. affect. p. 135. Beniven. de abdit. rer. cauf. Cap. 23. Schenk. L. 1. obf. 4.

 et

et Amat. Lusitan. Cent. 3. Curat. 22. mehr zu befinden sind. Denn unter einem Schrecken erkälten die äußersten zusammengestrengten Spitzen derer Theile und zittern, das Angesichte wird blaß und misfarbig, die excretiones derer excrementorum und des Urins lassen nach, die Ausdünstung durch die Haut bleibt weg und bey dem weiblichen Geschlechte wird die monathliche Reinigung supprimiret, das Herz pochet, in denen præcordiis ist eine solche Angst und Bangigkeit, nicht anders als wenn ein solcher Mensch sogleich ersticken sollte.

§. 37.

Was von einem plötzlichen Schrecken für Wirkungen im Körper entstehen, solches verursachet auch ein übermäßiger Zorn, indem bekannt, daß dieser eine heftigere Bewegung des Geblüts zu der Oberfläche der Haut mit einem großen und geschwindern Puls und einer ängstlichen Athemholung causiret, das Herz, welches eben mit einer Aengstlichkeit ringet, pochet, die äußerlichen Glieder zittern, das Gemüthe wird nach dem Ausspruch Galeni, *omne immodicum et peregrinum subito irruens, animum permutat,* von seinem natürlichen Zustande abgebracht, daß es gleichsam ein kurzes Wüthen ausübet, wie solches Wedelius in seiner Patholog. med. Dogmat. p. m. 137. allwo er den Zorn nicht unrecht einen Furorem brevem nennet und Seneca lib. 1. de ira dieses auch bekräftiget. Der weise Zucht- und Sitten-Lehrer Sirach nennet den Zorn in seinem 30. Cap. eine

Ver-

Verkürzung des Lebens, ohne was Hildanus für Schädlichkeiten vom Zorne Cent. 1. Obs. 18. und Cent. 7. Observ. 18. aufgezeichnet hat.

§. 38.

Eine allzugroße Traurigkeit des Gemüthes aber, die eine lange Zeit anhält, schwächet gleichergestalt die Kräfte des ganzen Leibes, verdirbt die Ausspannung und die Stärke derer Theile, zerstöhret den Vigeur des Magens und derer innerlichen Eingeweide, indem notorisch, daß immer ein Theil dem andern in der Leibesmaschine correspondiret, dahero folget, daß eine allzuhalsstarrige Angst und Bekümmerniß des Gemüthes, entweder die allzu vielen, oder auch die noch mangelnden Aussonderungen aufnimmt, derohalben Hippocrates hiervon Lib. 11. de morb. also recht judiciret, wenn er geschrieben: Die Bekümmerniß und Sorge ist ein rechter Dorn in denen innerlichen Eingeweiden und sticht selbige, oder bringt allerhand Krankheiten darinne vor. Endlich fähret er ferner fort: Wo die Angst einmal das Gemüthe eingenommen hat, so fliehet man alle Gesellschaft der Leute, liebet die Einsamkeit und Finsterniß, ist furchtsam, zehret sich ab und wird mager am Leibe, ehe man einen solchen Menschen anrühret, so thut es ihm schon weh, erschrickt öfters ohne Ursache, fähret im Schlafe zusammen, sieht Nachtgespenster und hat erschröckliche Träume.

Ueber dieses weiset auch die gefährliche Wirkung einer allzu großen Traurigkeit und Bekümmerniß des Gemüths die H. Schrift, wovon in denen Sprüchwörtern Salomonis Cap. 17, 22. und Cap. 15, 13. und im Sirach Cap. 30, 22. 25. und 26. nachzuschlagen ist.

§. 39.

Nun ermüdet auch den Körper und zerstöhret dessen Kräfte eine jedwede allzugroße Brunst und Begierde in Liebessachen, oder ein ander weit ausschweifendes Begehren und Verlangen anderer Dinge, welche man nicht in die Besitzung bringen, noch solche erhalten kann, auf mancherley Art und Weise, vid. Ioëpser l. c. p. 147. Ferner ist auch noch weiter bekannt, daß wenn man eine beständige und tief nachsinnende Betrachtung von schweren Dingen bey sich eindrücket, dieses überhaupt die Kräfte des Leibes gleichergestalt sehr schmälern, die Verdauung des Magens verhindern und den gebührenden Schlaf beunruhigen kann. Weswegen vom Aristotele gesaget wird, daß er vor Kummer, weil er nicht habe erklären können, was es für eine Bewandtniß mit der Ebbe und Fluth habe, gestorben sey.

§. 40.

Iuvenalis hat in seiner 10. Satyre recht, daß ein freudiges und wohl aufgewecktes Gemüthe, welches von allen verkehrten Bewegungen und Abscheuungen leer ist, den ganzen Zustand des Lebens

Lebens wohl erhalte. Derowegen wem seine Gesundheit und ein langes Leben lieb ist, derselbe muß sich mit allem Fleiß bestreben, daß sein Gemüthe von übermäßigen und unnöthigen Sorgen unbeschweret bleibe. Denn ein mit Zufriedenheit gelassenes und fröliches Gemüthe dienet am allerbesten vor die Beschützung derer Leibeskräfte und reichet das allerbeste Hülfsmittel zu der Erhaltung der Gesundheit dar, wie solches der weise König Salomo in seinen Sprüchwörtern Cap. 15, 13. und 15. ingleichen Cap. 17, 22. und Cap. 18, 14. mit mehreren darthut.

§. 41.

Bey den Animi Pathematibus die in vorhergehenden §§. erzählet worden sind, dienet einem Menschen am allerbesten die liebe Geduld, die Mäßigkeit des Gemüthes und daß das Gemüthe bey so gestalten Sachen sich vergnügt bezeiget, und in solchen sich nicht übereilet, damit dessen Bewegung sich nicht allzusehr ausbreitet, und die Untersuchung der Sache, die, die verdrießlichen und widerwärtigen Dinge betrachtet, solchem eine Zufriedenheit geben und demselben eine schmeichelnde Vergnügung einprägen kann. Weshalber die Ruhe des Gemüthes der Gesundheit und dem Leben sehr zuträglich ist, sintemal nach des Plutarchi Meynung, viele sich mit denen præceptis moralibus und philosophicis, deren Körper zuvor immer kränklich und schwach gewesen wären, ein langes Leben gemachet hätten, zu geschweigen

was

was die Platonici mit ihren remediis moralibus für Kranke geheilet und die allerschwerersten Zufälle, Symptomata, damit untergedrücket haben. Dannenhero es wohl dabey verbleibt, daß die Verehrung der wahren Gottesfurcht und derer Tugenden, und die Befleißigung der im untersuchen widerwärtiger Dinge, denen die solche lieben, ein langes und gesundes Leben verkündigen, wie dieses die H. Schrift an unterschiedenen Orten verheißet, weil sie in Trübsal und allen Nöthen das Gemüthe beruhiget.

§. 42.

Nun weis man auch noch überdieses, daß bey einem sich ereigneten ruhigen Gemüthe nichts von Unordnungen in den belebenden Bewegungen, die alle auf die Erhaltung der Gesundheit ihre Absicht richten, vernommen wird, weil dabey die Se- und Excretiones alle wohl und recht von statten gehen; derowegen nichts mehr die freye und sehr nützliche Ausdämpfung, als ein ruhiges Gemüthe befördert, wie dieses Sanctorius in seiner Medic. Static. S. 2. §. 49. bestättiget.

§. 43.

Es hilft auch noch sehr der Gesundheit, wenn zu der Zeit da man entweder essen oder schlafen will, das Gemüthe freudig und von allen Gemüthsneigungen abgewand ist. Denn die Verdauung und die nöthige Ruhe des Leibes leiden einen großen Verlust von einer iedweden wider-

derwärtigen Gemüthsbewegung, und weilen doch die Verdauung derer Ernährungsmittel und der Schlaf diejenigen Wohlthaten der Natur sind, durch welche die verlohrnen Leibessäfte und die Kräfte wieder ergänzet werden, auch davon die Kraft, Macht und Stärke des ganzen Leibes und des Gemüthes erneuret wird, so ist nöthig, daß man sein Gemüthe zu einer solchen Zeit ruhig erhalte. Denn weil alle heftige Gemüthsbewegungen ein so groß Vermögen haben die Vollkommenheit des Leibes zu beleidigen: so muß man freylich mit allem Fleiß und Vorsichtigkeit deren ungleiche Wirkungen meiden und verabscheuen.

§. 44.

Nachdem aber von einem iedweden heftigen und unvermutheten Schrecken die äußerlichen Theile des Leibes von einem Krampfe zusammengestrenget werden, daß dadurch das Geblüte samt den andern Leibessäften von dem äußerlichen Umfange des Körpers zu den innerlichen Eingeweiden desselben getrieben, und alle Absonderungen und Auswerfungen hiervon unterdrücket werden, so ist nichts schädlicher, als wenn man zu einer solchen Zeit, seinen Leib der Kälte exponiren, oder kalt darauf trinken wollte. Desgleichen werden auch bey einem solchem Zustande die anreizenden oder stillenden Arzneyen, als *Emetica, Purgantia* und *Opiata* unnützlich und schädlich angewendet, in Erwegung, daß diese die Bewegung derer Feuchtigkeiten, die sich zu den äußersten Theilen

len erstrecken sollte, ersticken und die Kräfte des Leibes noch mehr benehmen, auch die krampfichten Zusammenstrengungen der äußerlichen Theile vermehren; weswegen nichts abgeschmackters herauskömmt, als wenn ein Medicus bey einer großen Gemüthsbeunruhigung, die, die Verwaltung derer belebenden und absondernden Bewegungen in eine umgekehrte Wirkung gebracht hat, ein stark und allzuheftig operirendes Medicament verschreibt, angesehen die tägliche Erfahrung gewiesen, daß von dem unbedachtsamen und unverständig angeordneten Gebrauch eines solchen Medicaments dem ganzen Geschlechte derer Nerven unheilbare Verletzungen sind zugezogen worden; weshalber man bey einem solchen Zufalle viel vernünftiger handelt, wenn man die Bewegung des Geblüts zu der Oberfläche des Leibes locket, und dessen Spirituascence sanfte wieder erwecket, auch die niedergeschlagenen Kräfte erquicket, zu welchem Ende man die Enthaltung von der Speise und Trank, im Gegentheil aber die Ruhe des Leibes und des Gemüthes, wie auch den Gebrauch eines alten und guten Weines mit etwas Krebsaugen, oder einen *pulverem bezoardico-temperantem*, das Mäyenblümleinwasser, so mit Wein abgezogen worden, die *Essentiam alexipharmacam* D. Stahlii und die *Mixturam Simplicem* recommendiret. Die allerbeste Hülfe aber leisten die *Infusa calida* oder *Theiformia* aus balsamischen Kräutern und bequemen Wurzeln.

§. 45.

§. 45.

Bey einem großen Jachzorn, wo das Geblüte mit den andern Leibessäften, gleichsam als ein rinnender Regenbach durch die Gefäße und Canäle des Leibes getrieben werden, nutzen ebenfalls dergleichen Arzneyen und Ernährungsmittel, welche volatilisch und sehr spirituös sind, nicht, indem diese das Geblüte und die Feuchtigkeiten, die ohnedem schon in eine widernatürliche Aufwallung sind gebracht worden, noch mehr erhitzen und ebullirend machen, dahero hier, von einer iedweden heftigen *Purgation*, *Vomition*, Anreizung des Schweißes, allzuhitziger Arzney, Wein und flüchtigen Sachen, abzustehen ist. Im Gegentheil aber werden nicht ohne Nutzen bey einem dergleichen Zufall stillende und Antispasmodische Arzneyen, als *Pulveres temperantes*, Krebsaugen *Aquae epilepticae*, erweichende *Enemata* oder Clystire und ein gelindes *Laxans* aus *Rhabarber* mit gereinigtem Salpeter und etwas Krebsaugen vermischet, verordnet, weil man wahrgenommen hat, daß diejenigen, welche von einem heftigen Jachzorn sind aufgebracht worden, von dem Gebrauch anreizender Arzneyen, ingleichen von dem allzu häuffigen und sehr heiß trinken, den Thee und Coffee in unaussprechliche Versetzungen, ja in die allerstärkesten Convulsiones, Schlag und fallende Sucht verfallen sind, welches auch die Warmenbäder zu wege bringen.

§. 46.

§. 46.

Weilen nun eine iedwede halsstarrige Gemüthsbeängstigung die Kraft der Natur schwächet, diese nach und nach verzehret und denen festen Theilen, vornehmlich aber dem Magen und denen Gedärmen ihre tonische Bewegung beraubet, und vieles von der Stärke des Leibes verschwendet: so geziemet sich, daß man außer den Præceptis moralibus und salutaribus auch noch solche Arzneyen in den Gebrauch ziehe, welche mit einer stärkenden Kraft versehen sind. In solcher Zahl befinden sich unter andern ein guter alter Wein und diejenigen Arzneyen die aus dem Ambra recht und wohl sind zubereitet worden, die Balsamica, ein veritabel Sal volatile cinnamomisatum, eine reine helle und klare Luft, ein mäßiger Schlaf und eine nicht allzustarke Leibesbewegung, welche alle einer solchen Art sind, daß sie die gleichsam sterbende Kraft der Natur wieder erquicken und diese schmeichelnd erwecken.

§. 47.

Bey denen nun, da die Animi Pathemata, oder Gemüthsbewegungen gleichsam in eine angenommene Gewohnheit gerathen, dieselben ernähren nach dem bekannten axiomate, *Animi pathemata visceribus et partibus solidis inferunt labem*, einen Mangel oder widernatürliche Disposition in ihren innerlichen Eingeweiden und festen Theilen des Leibes. Dannenhero aller Fleiß anzuwenden ist,

daß

daß diese unbequeme Gewohnheit und Lebensart, mit præceptis convenientibus moralibus und die daraus entstehenden Krankheiten, welche innerhalb denen innerlichen Eingeweiden sitzen und um sich greifen, mit einem geschickten methodo medendi aus dem Körper ausgetilget werden.

§. 48.

Diejenigen nun, die an der Schwindsucht darnieder liegen, sind zu der Ungeduld und zum Jachzorn sehr geneigt. Die aber bey denen sich die Hypochondria nicht recht verhalten, diese belästigen sich beständig mit einer überflüßigen Traurigkeit und Furcht, oder Melancholie, und erdichten sich verkehrte und ungereimte Possen und Einbildungen, haben ein großes Mistrauen in ihren eigenen Vornehmungen und allen andern Dingen, verzagen in ihrem Gemüthe, und endlich werden diese von aller Liebe zu dem Leben verlassen, daß ie unsinnig und zur Verzweiflung gebracht werden, wie solches viele angemerkte Historien sattsam bewiesen haben. Derohalben bey einem solhen traurigen Zustande die Natur des Lebens auf lle Art und Weise mit sehr genauen Vorschrifen gemäßiget und corrigiret werden muß, weil in solcher Zufall eine ganze Apothecke mit allen hren Arzneyen und ausposaunenden Arcanis verchtet, weswegen die Mäßigung derer Gemüthsbewegungen vor allen andern nach dem Ausspruhe Iuvenalis: *Orandum eſt, ut ſit mens ſana in corore ſano*, den Preis behält. Denn wo ein ver-

dächtiges schwermüthiges Gemüthe ist und eine Unmäßigkeit derer Affectuum angemerket und gesehen wird, allda vermag die Mäßigung derer Gemüthsbewegungen das allermeiste.

Das fünfte Capitel.

Von dem unentbehrlichen Gebrauch der Luft zu der zu erhaltenden Gesundheit.

§. 49.

Das fluidum aëreo - æthereum, oder diejenige flüßige, durchsichtige, schwere und elastische Luft, welche sich mit dem Essen und Getränke innerhalb den menschlichen Leib einschleichet und allda das innigliche Band mit denen belebenden Säften und dem Nerventhau machet, ist einer sehr beweglichen elastischen und auszudehnenden Art, auch die vornehmste Ursache der Bewegung und der Stärke derer festen Theile, wie solches Wedelius in seiner Patholog. Med. Dogmatic. bezeuget, wenn er also schreibt: *Aër est motor machinae externus perpetuus, durante scilicet vita.* Hernacher so mäßiget die äußerliche Luft, welche den Körper umgiebt und die, welche man vermittelst der Athemholung in die Lungen empfängt, den innerlichen elaterem derer Säfte sehr, und hilft merklich zu der Drückung des Geblüts aus

einer Herzkammer in die andere, weswegen derer-
selben Gebrauch zu den zu erhaltenden belebenden
Bewegungen unentbehrlich, nach dem Zeugniß des
Hippocratis Libr. de flatibus §. 6. und des Galeni
Libr. 9. Cap. 14. Method. Medend. und in Art.
med. p. 85. in der Natur ist. Denn wenn eine
Frucht außer dem utero, oder ein Mensch einmal
respiriret haben, so können diese die Luft ohne die
größeste Gefahr ihres Lebens nicht einen Augen-
blick mehr entbehren, vid. Linsing. Instit. med. p.
130. quaest. 5.

§. 50.

Ob nun wohl die Luft mit der Athemholung in
die Lungen eingeht, so wird doch diese nicht mit
dem in solchen enthaltenen Blute allda unmittel-
bar vermischet, wie dieses ex physiologicis sattsam
zu zeigen ist. Nichts destoweniger aber so ist doch
solche in allen Säften des Leibes, als: in dem
Blute, Fließwasser, Speichel und Galle, auch in
denen andern unnützen Säften, gegenwärtig,
welche mit denen Esculentis und Potulentis, deren
Luftlöcherlein und Zwischenräume allezeit von Luft-
theilchen angefüllet sind, in den Leib sich einschlei-
chet, aus welcher Ursache eben ein Medicus ins-
besondere die Beschaffenheit der Luft, die unsere
Erde umgiebt und die Menschen und Thiere in
sich ziehen, verstehen muß, angesehen solcher alle-
zeit fremde Theilchen, als schwefelichte, salzigte,
scharfe und feuchte beygemischet sind, die der Ge-
sundheit und denen belebenden Bewegungen, weil

solche unter die heterogenea und nicht homogenea gerechnet werden, einen großen und gewissen Schaden verursachen können. Daß aber in dem Blute und Säften Luft angetroffen wird, solches kann man vermittelst Otto Guerickens erfundener Antliae pneumaticae deutlich genug darthun.

§. 51.

Es ist aber die Luft die der Mensch zu seiner Erhaltung täglich gebrauchet, nicht allezeit einerley Art und Beschaffenheit, sondern diese unterscheidet sich als ein corpus heterogeneum, in Absicht ihrer Schwere, Dicke, oder Grobheit und Elasticität, ingleichen auch ihrer Wärme und Kälte nach merklich.

§. 52.

Diese unterschiedene Arten und Beschaffenheiten der Luft aber werden in Absicht der in solcher enthaltenen Theilchen oder Dinge betrachtet, welche theils feuchte, theils auch unreine, salzigte, anfressende, schwefelichte, gährende und faule Ausdünstungen sind. Derowegen auch dieses außer allem Zweifel gesetzet ist, daß diejenigen Krankheiten die zu einer Zeit und insonderheit um die Aequinoctia viele anfallen, als wie da die Blattern, Masern, Durchfälle, Flußfieber, hitzige und ansteckende Fleck- auch dreytägige Fieber sind, entweder mit einer guten oder bösen Art herumgehen, aus nichts anders ihren Ursprung bekommen, als aus der veränderten Beschaffenheit der Luft,

wie solches Hippocrates Sect. 3. §. 1. und Wedelius l. c. p. 294. bestätigen. Denn die krankmachenden Ursachen, welche sich innerhalb den Zwischenräumen der Luft aufhalten und theils per inspirationem, theils auch mit denen alimentis, oder durch deren äußerlichen Umgebung in den Körper eingehen, sind mit einem sehr subtilen, durchdringenden und stark wirkenden Urwesen versehen, welches öfters schwere Unruhen und gewaltsame widernatürliche Bewegungen in solchen erwecket, wie von diesen die Miasmata, welche mit einer Ansteckung, gleichsam als ein dünner Hauch um sich greifen ein sattsames Zeugniß ablegen. Hiernächst ist auch bekannt, was für eine große Kraft entweder zu verletzen, oder zu bewegen in dem Rauch der angezündeten Kohlen, oder stark riechenden Dinge darinne ist, weshalber ein Medicus den Zustand der Luft, wie §. 50. schon erwähnet worden ist, welcher der Gesundheit entweder nützlich oder schädlich seyn kann, vollkommen wissen muß, sintemal die tägliche Erfahrung überflüßig gelehret hat, daß zu der Erhaltung der Gesundheit und des Lebens, eine reine, helle und gemäßigte Luft die allerbequemste ist.

§. 53.

Durch die reine Luft, verstehe ich eine solche, welche von allen unförmlichen Theilchen leer und von denen unterschiedenen darzukommenden Ausdünstungen wohl gereiniget, auch überdies von dem allerdünnesten und allerbeweglichsten flüßigen

Wesen des aetheris, welches vornehmlich in deren Textur eingeht, theilhaftig ist. Denn jemehr ein großer Theil des fluidi aetherei der Luft beygesellet ist, desto offenbarer ereignet sich ihre Reinigkeit, welches verschaffet, daß Aether mit seiner lebhaften innerlichen Bewegung, die schweren und fremden exhalationes herabstürzet. Eine gemäßigte Luft aber ist dieselbe, welche weder zu warm noch zu kalt und auch nicht zu feuchte ist, sondern sich im Mittel verhält und eine liebliche und getemperirte Mischung in sich besitzet.

§. 54.

Nun erhält eine reine, helle und gemäßigte Luft die erweiternde und zusammenziehende Bewegung derer festen Theile in dem Körper ganz und unversehret, und giebt denen bewegenden Zäserlein ihre gebührende Stärke und behörige Ausspannung, weil solche die porösen Theile und die allerdünnesten Gefäßlein in dem Körper nicht allzusehr zusammen zieht, noch solche allzuviel erweitert, auch den Zusammenhang derer flüßigen Theile nicht auflöset und verdünnet, noch solchen eine kleberichte Zähigkeit verschaffet, sondern vielmehr deren gebührende Mischung und Mäßigung herrlich beschützet, indem bekannt, daß die Wärme und die Kälte ein groß Vermögen besitzen, die festen und flüßigen Theile zu alteriren, wie solches die mechanischen, physikalischen und chymischen Beweisthümer sattsam an den Tag legen.

§. 55.

Weilen nun eine reine und gemäßigte Luft dem Wesen der Gesundheit so sehr zuträglich ist, so weiset dieses auch, warum die hochgebaueten Oerter, vornehmlich die, die denen Morgenwinden entgegen gesetzt sind, der Gesundheit des Leibes so viel Hülfe verschaffen. Denn die hohen Oerter erhalten vor den niedrigen eine sehr dünne, sehr helle und unbefleckte Luft, weil allda das sehr starke Wehen der Winde, die Zusammensammlung einer jeden Art derer unreinen Ausdünstungen weit ausbreitet und zerstreuet.

§. 56.

Je gemäßigter die Sonnenhitze zu der Frühlingszeit, wenn die Sonne die drey himmlischen Zeichen in dem Thierkreise, als den Widder, Stier und die Zwillinge durchwandert, ist, desto lieblicher erwärmet solches die Luft, welches in Absicht der Gesundheit die übrigen Jahreszeiten alle übertrifft, indem nicht nur um das Aequinoctium vernale, das große Vermögen derer lebhaften Creaturen beobachtet wird, weil zu solcher Zeit die Fische und die übrigen animalia jeder Art, ihre Fruchtbarkeit zeigen und ihre semina und Eyer legen, sondern auch die vierfüßigen Thiere ihre in sich habende junge Thiere absetzen, welches alles eine sichere Anzeigung ihrer neu überkommenen Kraft ist. Gleichergestalt übertreffen die beyden Monathe, als der May und der September in

Absicht der Gesundheit ebenfalls die andern Monathe des ganzen Jahres, weil diese eben vor denen andern mit einer besondern Temperie begabet, und versehen sind, derohalben in dem May und September die Curen derer langwierigen Krankheiten mit dem allergewünschten Fortgang, wie auch zu der Verwahrung vor Krankheiten mit Aderlassen, Gebrauch der medicinischen Wasser als der Sauerbrunnen und warmen Bäder und der gelinden abführenden Arzneyen angestellet werden, ja um diese Zeit richtet man bey denen, die mit der lue venerea incommodiret sind, mit der Salivationscur mehr aus, als zu einer andern Zeit. Die Valetudinarii empfinden auch wenn sie in diesen Monathen, vornehmlich im May auf das Land verreisen und die Luft ihrer Wohnungen verändern, eine merkliche Linderung an ihren kränklichen Körpern. Derowegen Hippocrates S. 3. §. 9. die Frühlingsluft nicht unrecht die allergesundeste genennet hat.

§. 57.

Wie nun aber eine gemäßigte kühle Luft einer hitzigern weit vorzuziehen ist: Also auch bewahret diese die Kräfte des Leibes herrlich, und hält solche inniglich gleichsam eingeschlossen beysammen. Derohalben unter einer kühlen, als allzu warmen angewöhnten Luft zu leben ist, wie solches die mitternächtigen Völker, die bey einer kalten Luft munter leben und viel Kräfte besitzen, auch dauerhaftiger vom Leibe seyn, als die, die unter einem hitzigern

hitzigern Climate wohnen, sattsam bezeigen. Denn eine allzu große Hitze der Sonne, die diesen Gegenden allgemein ist, trocknet und verbrennet gleichsam die Säfte des Leibes und dehnet diese über die Maaße aus, daß davon denen Kräften mit der wider die Natur vermehrten Ausdünstung großer Schade zugefüget wird.

§. 58.

Dieses aber ist auch noch ein allgemeiner Fehler einer sehr bößen Art, wenn die Mütter oder die Kindermuhmen, denen die Sorge, die Kinder aufzuerziehen, aufgetragen ist, mit allem Fleiß dahin bemühet sind, daß sie die kleinen Kinder immer in denen warmen Stuben behalten, damit sie ja kein kalt Lüftlein anwehet, aus welcher Ursache sich auch zuträgt, daß dergleichen Kinder immer Kränklinge seyn, und wenn diese alsdenn in die freye Luft gebracht, sie von solcher alsobald heftig und bisweilen nicht ohne Gefahr verletzet werden. Die alten deutschen Völker hatten vielmehr in Gewohnheit ihre neugebohrne Kinder mit kaltem Wasser zu begießen, oder wohl gar in die Bäche oder Flüsse zu tauchen, aus keiner andern Ursache, als daß deren zarte Leiber gleich in den ersten Jahren die Kälte sollten gewohnet werden, weil sie vorgaben, daß sie dadurch eine größere Stärke, und zwar nicht ohne Grund, erlangeten, vid. Dissert. de Peregrin. med. Bartholin.

§. 59.

Gleichwie aber eine reine und gemäßigte Luft der Gesundheit ungemein gute Dienste thut, vid. D. Erlsfeld. Interpret. Aphoris. Hippocrat. p. 227. Also muß man vornehmlich zu einer solchen Zeit, wenn man essen oder schlafen will, dahin bemühet seyn, daß man sich reine Zimmer und eine reine Luft darzu erwählet. Denn das ist gewiß und unstreitig, daß wir mit dem Essen und Getränke vid. §. 49. die Luft in den Magen und in die innere Höhle des Leibes, ja in das Geblüte selbsten einlassen. Derowegen freylich höchst nothwendig ist, daß die Luft bey dieser Gelegenheit reine und getemperiret sey.

§. 60.

Hiernächst ist auch noch bekannt, daß unter dem Schlafe der Umlauf des Geblütes durch die Lungen langsamer vollbracht wird, den aber die eingelassene Luft merklich befördert, immaßen diese mit einer elastischen ausdehnenden Beschaffenheit angefüllet ist, wie §. 49. erwähnet worden, damit selbige dadurch die allerzartesten Bläßlein der Lunge und die Aestlein derer Blutadern allgemächlich und gelinde zusammen ziehen kann, auf daß allda das Geblüte und die Feuchtigkeiten nicht über die Zeit verweilen können, welches, wenn es wider die Natur geschehe, dieses nur Gelegenheit zu den Verstopfungen der Lunge, Engbrüstigkeit und polypösen Gewächsen geben würde. Derowegen

wegen nichts schädlicher ist, als wenn man die Zimmer und Schlafkammern der Erde nahe und niedrig, oder solche gar in solche bauet, oder an solche Oerter setzet, die denen stillstehenden Wassern mit ihren exhalationibus unterworfen sind. Doch ist dieses die allergefährlichste Sache, wenn man in einem Zimmer oder Kammer, dessen Wände mit Kalk frisch geweißet oder neu gedünget sind, schlafen will, weil hiervon große Beschwerungen, als Engbrüstigkeit, oder wohl gar Erstickungen gezeuget werden, in Betracht, daß eine dampfende Luft der Verderbung am nächsten ist, die, die Körper auf vielerley Art afficiret und zu diesen oder jenen Uebel die krankmachende Ursache darreichet.

§. 61.

Was aber der Rauch derer Kohlen für Ungelegenheiten zu verschaffen vermögend ist, davon werden diejenigen am besten zeigen können, die im Winter in solchen Stuben wohnen und auch darinne schlafen, die selbige mit Kohlen erwärmet haben, zu geschweigen, was in denen medicinischen Schriften für exempla noxa angetroffen werden, die da weisen, daß viele hiervon Epileptici, Soporosi und Apoplectici geworden sind. Mir sind dergleichen Casus selbsten bekannt, daß einige so vorhero frisch und gesund gewesen, von dem Dampfe derer Kohlen nicht nur in die allergefährlichsten Krankheiten, sondern auch in einen unvermutheten Tod verfallen sind, vid. meine deutsche

Physiolog.

Physiolog. §. 106. 107. und 108. welches auch eine Frau zu Leipzig den 14 Decembr. 1723. bekräftiget hat, die bey ihrem Kohlentopfe todt ist gefunden worden. Wem sollte auch nicht noch weiter wissend seyn, daß der Gebrauch derer Steinkohlen die Ursache der Entzündung der Lungen, der trocknen und krampfichten Engbrüstigkeit und der Schwindsucht sey, und daß diese Uebel Landkrankheiten in Engelland und insonderheit in London sind, wovon des Ramazzini Tractat von denen Krankheiten der Handwerker zu lesen ist.

§. 62.

Nachdem aber eine getemperirte Luft der Gesundheit am allerzuträglichsten ist: also richtet eine ungemäßigte und mit angefülleten schädlichen Theilchen der Vollkommenheit der Gesundheit des Leibes unendliche Zufälle an. Denn eine allzu heiße Luft, wie solche um die Zeit der Sonnenwende, um Mittag und in denen warmen Ländern, allwo am meisten die Süd- und Morgenwinde wohnen, diese verdünnen sehr die Leibessäfte und machen solche seltsam veränderlich, eröffnen die Schweißlöcher und vermehren die Auseinandergehung des Blutes und der Säfte, daß die wässerichten und flüchtigen durch die unempfindliche Ausdünstung verfliegen. Denn die subtilen Theilchen des Geblütes geben die Kräfte des Leibes und sind der Anfang derer Bewegungen, die gallerthaften leisten dem Körper die Nahrung und wenn solche von einer solchen Luft zerstreuet worden

den sind, führet dieses eine große Schwachheit in den Körper ein, weswegen eine solche Luft so viel als es nur immer möglich zu meiden ist, vid. Sennert. Institut. med. p. 712.

§. 63.

Ob nun wohl die Luft die poros unsers Leibes nach ihrem Wesen nicht durchgeht, noch in solchen eine innigliche Vereinigung mit dem Geblüte anstellet: So ist doch nichts destoweniger die geordnete himmlische ätherische und allerreineste Materie mit ihrer schnellen Bewegung die Ursache der Wärme, welche alle Gänge eines jedweden harten Körpers, ja Gläser, wie man bey denen Barometris oder Baroscopiis und Thermometris sieht, durchdringt, dahero auch diese durch die poros eines thierischen Körpers desto leichter hineinkommet, allda die Feuchtigkeiten ausbreitet und solche in die allerschnelleste innerste Bewegung setzet, von welcher die feuchten Theilchen verschlucket, die fetten und erdartigen aber sehr scharf, salzicht und flüchtig gemachet werden.

§. 64.

Aus vorhergehenden kann man sehen, warum die sehr beschwerlichen Krankheiten, die denen Hypochondriacis und Arthriticis gemein sind, den ganzen Sommer durch gemeiniglich acquiesciren, auch warum zu solcher Zeit die viertägigen Fieber der allerhartnäckichsten Art von denen Kranken freywillig weichen, und warum in denen warmen

men Landen nicht sehr viele vom Scharbock angefallen werden.

§. 65.

Bey einer sehr heißen Luft aber muß man alle hitzige Getränke, welche die Feuchtigkeiten des Leibes in ihren Bewegungen noch mehr erhitzen und aufwallend machen, vornehmlich aber circa canis ortum, vid. Galen. de Different. febr. Cap. 4. meiden, den Schlaf und die Ruhe des Leibes temperiren, im Arbeiten die Mittelstraße in acht nehmen und von allen denjenigen, welches eine Hitze in denen Säften causiret, abstehen, weil allhier das allgemeine Sprichwort, ne quid nimis, das allerbeste ist. Hiernächst, so geben auch die frischen und kühlenden Getränke und alle andere Erfrischungen, die nicht aus der Art schlagen, denen von der Hitze verbrannten Säften des Leibes eine herrliche Ergänz- und Erquickung.

§. 66.

Wie aber eine allzuheiße Luft nicht alleine circa canis ortum, sondern auch der sehr warmen Stuben dem Körper nicht zuträglich ist: Also hat man auch sich solches von einer kalten Luft ebenermaßen zu versprechen. Denn die allzu kalte Luft oder große Kälte, die bey einem rauhen und harten Winter von denen morgen und mitternächtigen Winden zusammen geblasen wird, verdicket die Leibessäfte, zieht die Schweißlöcher und Canälein zusammen und wendet die Feuchtigkeiten durch

die

e verhinderte Ausdünstung von dem äußerlichen mfange des Leibes zu dessen innerlichen Theilen nd Eingeweiden, welches die Völker, die dem olo arctico am näheſten wohnen, um das Solstitium ernale, am allermeisten erfahren, wovon aber nser Clima auch nicht ausgeschlossen ist. Dannenhero nicht anders seyn kann, als daß zu einer lchen Zeit die Gesundheit des Leibes eben auch Schifbruch mit leiden muß.

§. 67.

Es ist aber die kalte Luft keinen Theilen des eibes so schädlich als denen die von einem wenigern Zufluß des Geblütes befeuchtet werden, als ie die nervösen und tendinösen Theile, so in dem nterleibe, in den Gedärmen, in dem Haupte, ja dem Gehirne selbsten mit enthalten sind, vid. Hippocrat. S. 5. §. 19. und Erlsfeld. l. c. p. 698. bsonderlich aber auch denen Füßen und deren Fußsohlen, weil diese Theile sehr spannäderich, endinös und nervicht und von dem Herze weit abgelegen sind, daher durch solche das Geblüte mit inem langsamern Lauf fortgestoßen wird, um welcher Ursache willen bey einer scharfen anhaltenden Kälte höchst nöthig ist, daß man den Leib wider die wütende Kälte mit warmen Kleidern nd insonderheit die Füße mit warmen Strümpfen, temperirenden warmen Stuben verwahre, uch sich solcher Speisen und Getränke bediene, ie dem Geblüte seine gemäßigte Wärme als Thee, Coffee und andere gute warme Suppen und Fleischbrühen erhalten.

§. 68.

§. 68.

Eine übermäßige feuchte Luft ist gleichergestalt dem Leibe nicht zuträglich, indem bekannt, daß diese in dem ganzen Körper eine Trägheit zu wege bringet, sintemal solche die Feuchtigkeiten in demselben vermehret, die bewegenden Zäserlein allzu sehr erweichet und schlapf machet und alles andere hindert, welches der Gesundheit erspießlich seyn könnte, weshalber hiervon denen Ab- und Aussonderungen in dem Körper große Hinderung in Weg gestellet, daß das unreine von dem reinen nicht abgeschieden wird, und das unnützliche von der Natur nicht ausgeworfen werden kann, welches der Gesundheit einen sehr großen Schaden darreichet. Derohalben bey einer solchen Beschaffenheit der Luft, die am meisten von denen Abendwinden und allzuhäufigen effluviis aquosis maritimis entsteht, auf das aller sorgfältigste dahin zu trachten ist, daß man dem Geblüte und denen andern Leibessäften ihren motum progressiuum, wie auch denen Zäserlein ihre gebührende Ausspannung mit medicamentis blande spirituosis, als mit dem Sale volatili cinnamomisato, guten alten Wein und andern verschaffe, die, die Ausdünstung des Leibes befördern, damit dadurch die Trägheit desselben abgewand werde, sich auch bey einer solchen intemperie aëris alles überflüßige Essen und Trinkens enthalte.

§. 69.

Gleichergestalt bringt auch der Gesundheit einen großen Schaden eine jedwede jählinge und unvermuthete Veränderung der Luft, wenn nämlich die Kälte sich geschwinde in Wärme und die Wärme wiederum in Kälte sich verwandelt, wie solches Hippocr. S. 3. §. 1. beweiset, wenn er geschrieben: mutationes temporum, i. e. aëris alterationes, morbos parere. Dannenhero aus keiner andern Ursache der Anfang des Frühlings und des Herbstes, vornehmlich aber in diesen letztern der Monath October und November, als von wegen der sehr öftern und geschwinden Veränderung des Wetters und der Luft, ungesund genennet werden kann, daß sich in diesen Monathen viele Krankheiten ereignen.

§. 70.

Wie aber eine übermäßige feuchte Luft dem Körper nicht dienlich ist, vid. §. 68. Also auch schadet diesem eine unreine, weil bekannt, daß wenn die Luft mit faulen, ansteckenden und giftigen Ausdünstungen aus denen Bergwerken stehenden und faulen Wassern und von solchen Ortern wo faulende und unverscharrete Cadavera liegen, ingleichen aus denen Cloacken, oder sonsten angefüllet ist, diese die Gesundheit des Leibes nicht alleine auf unterschiedene Art beschmitzet, sondern auch den Körper in vielerley Krankheiten stürzet, wie solches die vielen Krankheiten A. 1702. in dem Kaiserlichen und Französischen Lager in Italien

und A. 1717. in Ungarn sowohl unter der Kaiserlichen, als auch Türkischen Armee sattsam beweisen. Derohalben man zu einer solchen Zeit gar nicht nüchtern bleiben muß, vid. Sennert. l. c. p. 734, in Betracht, daß man nüchtern die Luft weit stärker, als wenn man etwas zu sich genommen hat, einzieht, daß solche zu den innern Theilen desto vollkommener eindringt, und in dem Körper die Leibessäfte, vornehmlich das Blut und den Nervensaft, mit ihren fremden Theilchen verunreiniget, das Haupt und das Gehirne beschweret, daß hiervon die belebenden und natürlichen Verrichtungen verletzet werden; weshalber man frühe ehe man in solche Luft geht, Brod mit Butter essen, Thee oder ein ander warm Getränke zu sich nehmen muß, weil dergleichen Luft keinem Alter noch Geschlechte zuträglich ist.

§. 71.

Jetziger Zeit aber werden die Veränderungen der Luft nicht besser als mit den wohlgemachten Barometris, Thermometris und Hygrometris untersuchet, angesehen die Barometra einem die Schwere und Leichte, die Thermometra aber die Wärme und Kälte, und die Hygrometra die vielerley Art der Feuchte und Trockne der Luft, mit einer unbetrüglichen Probe veroffenbaren: weswegen diese instrumenta curiosa allen und einem iedweden insbesondere, denen die Erhaltung ihrer Gesundheit lieb ist, am allermeisten aber denen Medicis ihren Nächsten zum besten angerühmet werden;

sin-

ntemal man zu keiner Zeit des Jahres, als im
Herbste, die so vielen Veränderungen des Wet=
ers und der Luft, vermittelst dieser Werkzeuge beo=
achten kann. Denn eine jedwede geschwinde
Veränderung einer warmen Luft in eine kalte und
iner kalten in eine warme, ist wie §. 69. schon
rwähnet worden, dem Körper sehr schädlich, weil
iese die Ausspannung derer festen Theile auf un=
rschiedene Art verletzet und die unempfindliche
usdünstung der Haut aufhält, wovon die soge=
annten Flüsse, Gicht, hitziges Reißen, Blutstür=
ngen und Verderbung derer Feuchtigkeiten her=
rkommen.

§. 72.

Nachdem aber eine iede plötzliche Veränderung
r Luft in eine andere Art, allezeit mit einer gro=
n Gefahr der Gesundheit verknüpfet ist: Also
ch muß man mit allem Fleiß dahin trachten,
ß, wo man seinen Leib unter einer großen Hitze
Sommerszeit mit vielen Bewegungen erhi=
hat, man die kalte Abend= und nächtliche Luft,
ich als eine giftige Schlange meide.

§. 73.

Eine kalte feuchte Luft die mit mancherley
inften angefüllet ist, und von einer allzu großen
sgedehnet wird, solche insinuiret sich durch die
ros in den Körper, in welchem sie am meisten
feindselige Macht in den nervichten Thei=
ausübet; derowegen dieses der Gesundheit

einen fast unüberwindlichen Schaden bringt, wenn man bey einem sehr warmen Tage kühle und feuchte Oerter suchet, und sich ohne Ueberlegung des Nachtheiles der Gesundheit allda erfrischet, auch bey Abendszeit sich darinne divertiret, oder in freyer Luft, auf gut italienisch, seinen Schlaf anstellet, wodurch man sich die allerbeschwerlichsten Zufälle des Leibes auf den Hals ladet.

§. 74.

Ingleichen irren diejenigen auch sehr, die bey Winterszeit in Kälte gereiset sind, sich geschwinde in eine sehr heiße und warm gemachte Stube begeben, weil selbige dadurch sich die allergefährlichsten Flüsse, Schlag und Lähmung zu wege bringen, weshalber dieses am gesündesten ist, daß man die Kälte mit einer gelinden Wärme abwechselnde verändere. Ueber dieses ist bekannt, was diejenigen für Unglück ihrem Körper anrichten, die ihre Gliedmaßen, welche von einer sehr scharfen Kälte berühret erfroren und gleichsam verbrannt worden sind, wie solches Virgilius beweiset, wenn er geschrieben: penetrabile frigus adurit, einer sehr großen Wärme, nämlich warmen Wassers übergeben, weil notorisch und die tägliche Erfahrung mit vielen traurigen Exempeln bewiesen hat, daß solchen ihre erfrorne Glieder von diesem gänzlich vollends abgestorben und verdorben worden sind, nicht anders als wie die Früchte und Erdgewächse, die gefroren und zum Aufdauen in eine heiße Stube gebracht werden, geschwinde in die Verwesung und in eine Fäulung verfallen.

§. 75.

§. 75.

Weil nun letztlichen dieses bey der Erhaltung der Gesundheit, in Absicht der mannichfaltigen Veränderung des Wetters und der Luft, indem diese nach des D. Hambergers Meynung aus eitel Kügelgen bestünde; so folget, daß viele Zwischenräume darinnen müssen vorhanden seyn, in welche sich fremde Dünste insinuiren können, sintemal unstreitig, daß die Luft sich zusammen drücken läßt, und sich nach dem Drucke auch wieder ausdehnet, welche vim elasticam die Manometra sattsam darthun. Das allernützlichste ist, daß man sich bey einem solchen Zustande wie bereits erwähnet worden, im Mittel verhalte, auch den Leib mit überflüßigen Essen und Getränke nicht überlade. Denn bey einer solchen Zeit die Anfüllung mit den Alimenten nach dem Zeugniß Hippocratis πᾶν τὸ πολὺ τῇ φύσει πολέμιον, omne nimium naturae inimicum, dem Leibe einen großen Schaden bringt, der hernach nicht leichte wieder abzuwenden ist. Uebrigens könnte dieses auch nicht schädlich seyn, wenn man sich so viel als immer möglich wäre, bemühete, frühe und Abends, so wohl im Frühlinge, absonderlich aber im Herbste, die frische Luft, und im heißen Sommer die Mittagssonne, ingleichen auch um die Sonnenwenden die Ausdünstungen derer stillstehenden Wasser vid. Hippocrat. L. de aëre, aqua et locis, zu enthalten, welches alles einem solchen, der dieses wohl betrachtete, keinen geringen Nutzen seiner Gesundheit darreichen würde.

Das sechste Capitel.

Von der Gesund- oder Ungesundheit derer Speisen.

§. 76.

Nachdem die Luft die Gesundheit des menschlichen Körpers ratione ambientis, inspirationis et alimentorum mixtionis, auf mancherley Art afficiren kann: Also thun solches auch die Esculenta und Potulenta, weshalber ein jeder Ursache hat, deren Vermögen genau zu erforschen, anerwogen die Gesundheit des menschlichen Körpers auf die bequeme Beschaffenheit des Geblütes und auf die gebührende Vielheit der andern Leibessäfte, gleichsam als auf einen festen Grund gebauet ist, welches veroffenbaret, daß alle diejenigen Dinge, welche die Mischung derer Leibessäfte und ihre Vielheit beschützen, der Gesundheit den besten Beystand leisten. Die aber die diesen wiederstehen, als schädliche und unnütze anzusehen sind. Denn ein gemäßigtes und in einer gebührenden Menge in dem Körper befindliches Geblüte, wird am besten in solchen in einem Kreys beweget, auch von allen unreinen und unnützen Theilchen durch die Ab- und Aussonderungen gereiniget, daß es denen Theilen die da ernähret werden müssen, am besten dienet, und die rechte Quelle des Lebens ausmachet.

§. 77.

§. 77.

Gleichwie aber ein gemäßigtes und mit der allerbesten Art begabtes Geblüte, so wohl von der fortgehenden, als auch dessen innerlichen Bewegung, welche durch den ganzen Lauf des Lebens beständig anhält, nicht nur immerfort durch die Anlegung an die festen Theile verzehret wird, sondern auch hiervon eine unmäßige Beschaffenheit überkömmt, vid. Sennert. l. c. Also auch verwandelt sich dieses dadurch in einen unreinen und nichts tauglichen Unflat, allermaßen bekannt, und auch die tägliche Erfahrung genüglich gewiesen, daß dererjenigen Geblüte, die durch einen langen Hunger ausgemergelt worden sind, solches sich davon in salzigte und gallenähnliche Unreinigkeiten umgekehret hat, welche hernachmals, wenn ein solches individuum in eine bessere alimentation wieder gekommen, durch den Urin, Bauchhefen und den Schweiß ausgeworfen worden sind; ja der gallerhaftige Antheil des Geblütes, lympha, leget seine süße Gestalt, von einem langwierigen Hunger gänzlich ab, daß die ganze flüßige Masse derer Feuchtigkeiten davon aufgelöset und zu der Ernährung und Erhaltung derer Theile des Leibes ganz untauglich gemachet wird, daher solche Personen auch nur noch von Knochen und Haut zusammenhangen.

§. 78.

Dieses aber machet die nur erwähnte Sache noch deutlicher, wenn man betrachtet, daß bey de-

nen hitzigen und andern Fiebern und insonderheit mit bey der Hectica, deren Art und Natur also beschaffen ist, daß diese Krankheiten in einer wenigen Zeit fähig seyn, die in dem Körper sich befindende Säfte zu verzehren und die allerbesten und getemperirten Feuchtigkeiten in unnütze, salzigte und gallichte Unreinigkeiten zu verwechseln, wie solches D. Erlsfeld. l. c. p. 429. mit mehreren darthut. Ueberdieses so weis man auch noch, daß die Arbeit und Leibesübung, welche die fortgehende und innerliche Bewegung des Geblütes stärker machet, nicht nur viel von der überflüßigen Vielheit derer Feuchtigkeiten, sondern auch die gebührende Menge dererselben hinwegnimmt, welches erstere die Plethorici nicht ohne einen großen Nutzen ihrer Gesundheit erfahren.

§. 79.

Alldieweil aber das Geblüte von der beständig anhaltenden Bewegung, die eben der Urheber des Lebens ist, allezeit verzehret wird, und diese solches in einen ungeschickten und unnützlichen Saft von einander thut, der zu der Erhaltung und Ergänzung des allerdünnesten, flüßigen Nervensaftes, welcher dem Leibe die Empfindung, und die Bewegung leistet, auch zu der Ernährung derer festen Theile gänzlich untauglich ist: So schließet man hieraus, daß die innighlichen gemäßigten Bewegungen derer Leibessäfte dem Leben die Gesundheit machen, die ohne eine einzige Nachlassung

stets

stets wieder zu ergänzen seyn, welches am füglichsten durch die neuen Säfte, die an deren statt, welche durch die Ab- und Aussonderungen aus dem Körper ausgestoßen, substituiret werden, vollbracht wird. Dannenhero dieses sattsam zeiget, daß die Menschen von wegen dieser Ursache, weder die In - noch auch Egestiones entbehren können, in Betracht, daß die Gesundheit des Leibes nicht lange ohne dieselben vollkommen verbleiben würde, wenn nicht immer von neuen an statt derer abgegangenen Säfte, andere, durch die ingestiones ersetzet würden, weshalber die Esculenta und Potulenta von denen Physicis in gesunde und ungesunde eingetheilet werden.

§. 80.

Nun erneuern die abgegangenen Feuchtigkeiten in dem Körper so wohl die Esculenta, als auch die Potulenta, in so ferne diese eine bequeme Mischung besitzen, weshalber alle diejenigen, die mit dem Blute eine gleiche Natur und Mischung haben, hieher gehören.

§. 81.

Es muß aber das Blut und die guten Säfte die zu der Nahrung dienen, wohl gemäßiget und gleichsam wie eine Gallerte beschaffen seyn, die aus sehr zarten, erdhaften, wässerigten und sehr beweglichen ölichten Theilchen, welche untereinander wohl vereiniget sind bestehen, dahero auch diejenigen Speisen die in ihrem innersten Wesen

einen getemperirten, gallerthaftigen Saft verbergen, zu der Zeugung eines guten Geblüts die allergeschicktesten sind.

§. 82.

Hieher gehören nun alle Fleische der jungen schlachtbaren Thiere und deren bouillons und Fleischbrühen, vornehmlich aber des Rind- Kalb- und Schöpsenfleisches, indem solche eine große Menge einer subtilen Gallerte in sich besitzen, weswegen diese, vor denen andern Ernährungsmitteln, welche geschwinde Geblüte machen, sich die erste Stelle vorbehalten, wie solches Avicenna in diesen Worten beweiset: Eine dünne Speise eines guten Saftes und einer sehr großen Nahrung, ist eine Fleischbrüh.

§. 83.

Ob nun zwar wohl nicht zu läugnen, daß eine jedwede Art der Hüner und der Tauben, der Lerchen und der Kramsvögel, Gänse und Enten mit ihren Jungen, zu der Nahrung ebenfalls sehr bequem sind, weil solche eine sehr subtile Gallerte in sich haben: So kann man doch nicht in Abrede seyn, daß solche noch lange nicht so viel von einem succo gelatinoso von sich geben, wie die vorherangeführten Fleische. Derowegen diejenigen reinen Thiere, welche in dem alten Testamente dem Israelitischen Volke zum Opfer dieneten, die allerbesten zu der Nahrung sind, weil diese einen guten gallerthaftigen Nahrungssaft darreichen.

§. 84.

§. 84.

Diejenigen Fleischbrühen aber, welche für die Wiedererlangung derer verlohrnen Kräfte, aus denen saftigen Fleischen zubereitet werden, werden nicht ohne Ursache denenjenigen gegeben, die durch öftere und große Blutstürzungen, oder durch allzu hitzige Fieber einen großen Verlust ihres Geblüts erlitten haben. Derowegen auch die Menschen, oder diejenigen Völker, die dergleichen Ernährungsmittel gebrauchen, unter welche Classe vornehmlich die Franzosen zu rechnen seyn, die häuffigen und öftern Aderlassungen besser vertragen können, als die, deren Zunge solche wohlverdauliche Speisen nicht sehr zu schmecken gewohnet sind.

§. 85.

Nun ordnet der Chylus die nächste Materie zu dem Geblüte, weil er gleichsam eine natürliche wohlausgearbeitete Nahrungsmilch ist, die aus getemperirten fetten, unschmackhaften, wässerigen und subtilen, schleimichten, oder gallerthaftigen Theilchen zusammengesetzet worden ist. Dannenhero diejenigen alimenta, deren Theilchen dem Speisesaft sich gleichen und in dessen Mischung bequem eingehen, zu den zu ernährenden Theilen des Körpers und zu der Angebährung einer guten Lymphæ und des Geblütes die allerbesten und allergeschicktesten sind.

§. 86.

Eine Milch aber ist nichts anders als ein wohl ausgearbeiteter Speisesaft, welche in Absicht der Nahrung, die aus ihr dem Körper zu gute geht, es in allen denen andern Ernährungsmitteln weit zuvor thut, indem sie eine allgemeine Ernährung machet, vid. Sennert. l. c. p. 702. Derohalben von wegen dieser Ursache die Milch nicht nur denen kleinen Kindern ihre erste Nahrung, sondern auch denen vollkommenern giebt, daß deren Leiber geschwinder davon zunehmen, wachsen und schneller ihre Kraft, Vollkommenheit und fähigern Verstand erlangen. Denn eine harte Speise, und zwar eine solche, die einer festern und dichtern Natur ist, machet deren Mäglein viel zu schaffen, und kömmt mit ihren zarten Körperlein nicht überein; indem derer Kinder Magen und Gedärme mit so einer großen Kraft nicht versehen sind, daß sie die Auflösung dieser festen Speisen und deren Wiederaustreibung gebührend verrichten könnten, welches Vermögen darzu doch nothwendig erfordert wird.

§. 87.

Hieraus wird nun sicher geschlossen, warum einige Völker vornehmlich aber die Schweitzer, welche das Milchtrinken einzig und alleine zu ihrer Nahrung und Ergötzlichkeit in öftern Gebrauch haben, so groß und lang wachsen, daß kaum ein einziges Volk derer andern Deutschen und Euro-

päer diese wohl ansehnliche Länge und Größe des Leibes erhalten, zu geschweigen was Salustius, Plinius, Caesar, Tacitus und Iustinianus von denen einzigen Milchtrinkern erzählen, daß viele hiervon sehr lange gelebet hätten. Ja Galenus in seinem 5 Buch de Sanitat, tuenda. Cap. 7. gedenket eines Mannes, der bloß von der Milch alleine ernähret worden sey, daß er weit über hundert Jahr gelebet hätte. In Holl- und Frießland und andern mitternächtigen Ländern, trinken viele an statt des Biers, die Milch zu ihrer Gesundheit nicht ohne Nutzen; weswegen alle gemäßigte Saamenfrüchte, die von einem milchähnlichen Safte voll sind, in die Gesellschaft derer nährenden Dinge gar füglich mit können gebracht werden.

§. 88.

Aus vorhergehenden machet man erweißlich, warum das Getreide, und das andere Gesäme einer jedweden Art, als das Korn, Gerste, Weizen, Hafer, Dünkel, Erbsen, Linsen, Bohnen, Mandeln, Pinien, Pistacien, Reiß, Castanien, Nüsse, Kraftmehl und der türkische Weizen, denen zu ernährenden Creaturen dienlich sind, auch warum die aus dem Getreide, vornehmlich aber aus dem Rocken zubereitete Mehle und das daraus gebackene Brod, die vornehmste Stelle unter den Ernährungsmitteln erhalten, weswegen niemanden verborgen seyn kann, daß nicht der Mensch eben auch sein Leben vom Brod und Wasser alleine erhal-

erhalten könne. Ja der weise Sirach in seinem 29. Cap. v. 28. saget. **Es ist genug zu diesen Leben, wer Wasser und Brod hat.**

§. 89.

Nun erlanget das Brod, wie nur erwähnet worden, die vornehmste Stelle unter den übrigen Nahrungsmitteln, welches man ohne Schaden der Gesundheit so leichte nicht entbehren kann, angesehen dessen Gebrauch einer jedweden Zeit, Alter, Geschlechte und Temperamente gemäß und dienlich ist, vid. Sennert. l. c. p. 735. derohalben dieses nicht unbillig ein allgemeines Ernährungsmittel genennet wird, weil man weder Fleisch noch andere Speisen so leichte nicht ohne Brod genießen kann. Ja wenn auch dieses von jemanden sollte gethan werden, so würden doch die vor seinen Augen noch übrig stehende Speisen ihm nur einen Eckel und Grauen erwecken.

§. 90.

Die innerste Beschaffenheit des Brodes kömmt auch mit der indole des Geblütes und des Nahrungs-Safts sehr genau überein, indem dieses die gemäßigten ölichten und schlüpferigen Theilchen nähret und erhält, auch dem Magen sehr angenehm ist, weil es in sich ein sehr subtiles beygemischtes säuerliches Salz hat, und die auflösende Kraft des gährenden Magen-Saftes, liquoris gastrici, und des Speichels sehr schärfet und erhöhet.

§. 91.

§. 91.

Gleichwie nun aber bekanntermaßen die Art des Getreides, aus welchem das Brod zubereitet und gebacken wird, nicht in seiner Gütigkeit einerley ist: also auch thut aus dieser Ursache ein Brod es immer dem andern in der Güte und der Nahrung zuvor. Denn das ist das beste und allergesundeste Brod der Ernährung, welches theils aus einem trocknen und nicht allzusehr weißen rocknen Mehl, sondern auch theils aus einem solchem, dem noch etwas sehr subtile Kleien, propter vim detergendi beygemischet seyn, und mit einem guten Sauerteige zubereitet und wohl gebacken wird, mit einem Wort, ein gut haußbackenes Brod, weil bekannt, daß wenn man ein schwärzliches haußbackenes Brod chymice analysiret, dieses mehr eines Oeles, als ein sehr weißes und ausgebeuteltes, durch die destillation von sich giebt, und einen lieblichern Geruch, als das letztere, erwecket, weswegen solches auch die Kräfte des Leibes mehr erneuret und wieder aufrichtet, als alle Semmeln und Beckerbrod, indem diese ein schleimiges und gelatinöses Wesen zurücke lassen, vid. Sennert. l. c. p. 717. solches auch der Hochberühmte Herr Professor, D. Hoffmann in Halle in seinem Programmate de Pane grossiori Westphalico gar schön ausgeführet hat, ja der Königliche Prophet David schreibt in seinem 104 Psalm v. 15. dem Brode eine herzstärkende Kraft zu. Ein solches aber welches aus Gerste, Hafer,

Tür-

Türkischen Weizen, Reiß, oder auch Eicheln und Castanien verfertiget und gebacken wird, ist dem Magen mehr eine Last als ein Nutzen, und besitzet auch nicht so ein groß Vermögen die Kräfte des Leibes zu ersetzen und zu erneuren, als ein gutes rocknes Brod.

§. 92.

Dieweil aber auch die Eyer den allerbesten Kern einer gallertähnlichen und helle durchscheinenden Lymphae in sich enthalten, welche ebenfalls die nächste Materie der Nahrung mit darreichet, so leisten solche gleichergestalt denen Theilen eine behende Ernährung. Daß aber die Eyer, wenn solche weich gesotten und frisch gewesen seyn, geschwinde nähren, solches beweiset die Schola Salernitana p. 49. und Ioh. Katzsch. in seinem Tractat de Gubernand. Sanitat. p. 12. ingleichen Anton. Nigr. de Tuend. Valetud. und Sennert. p. 706.

§. 93.

Ein Ey aber besteht bekanntermaßen aus zweyen Theilen, nämlich aus dem Eyweiß und aus dem Dotter. Das Eyweiß hat viele feuchte und mucilaginöse Theile, die mit dem Wasser des Geblütes gleichförmig seyn, der Dotter aber hat mehr ölichte, fette und schweflichte Theilchen, weswegen das erstere vom Sennert. l. c. kalt und trocken, das andere aber gemäßigt warm und feuchte genennet wird, welches letztere die allerbe-

ste

ste Nahrung giebt; derohalben die Eyer nicht unbillig unter die Alimenta universalia gerechnet werden, zumal diese auch den liquorem seminalem sehr mit vermehren, und das beste aphrodisiacum seyn. Nur muß man bey deren Gebrauch dasjenige beobachten, was die Schola Salernitana ermahnet, *Si sumas ovum, molle sit atque novum,* **wenn du willst ein Ey essen, so muß dieses weich und frisch seyn.**

§. 94.

Diese bekommen aber denen am besten, deren Körper von einer häufigen Vergießung des Geblütes, oder von einem Fieber sehr entkräftet und ausgezehret sind, maßen diese eben die Ernährung des abgematteten Körpers geschwinde ersetzen und keine schädlichen Theilchen zurücke lassen. Am allermeisten aber dienen diese denen Schwindsüchtigen, Kindern, alten und abgelebten Personen, indem diese allezeit eine gute Nahrung bedürfen, die von ihrem Magen geschwinde kann verdauet werden. Denen aber sind solche nicht zuträglich, bey welchen die primae viae von der Galle, oder einer Zusammenhäufung saurer Feuchtigkeiten angefüllet sind, wie solches Hippocrates Sect. 2. §. 10. behauptet, allwo er saget: Je mehr du die unreinen Körper ernährest, desto mehr wirst du die Krankheit aufrührisch machen, mit welchen auch Sennertus l. c. p. 736. übereinkömmt.

§. 95.

Letzlich muß man auch noch wissen, wie ein frisch Ey zu erkennen sey. Denn wenn man ein Ey dem Lichte entgegen hält und dieses präsentiret sich durchscheinend, so ist dieses ein gewisses Merkmaal, daß es nicht lange gelegen, sondern vom Neste erst abgenommen worden ist. Desgleichen wenn die Eyer bey einem starken Feuer weich gesotten werden, und man noch in solchen einen milchähnlichen Saft wahrnimmt, so lehret dieses ebenermaßen, daß solche nicht alt, sondern neu und frisch gewesen sind.

§. 96.

Gleichwie aber die weichen und frischen Eyer einem jedweden Alter, Temperamente und Landesart zu statten kommen: also im Gegentheil schaden die alten und verlegenen allen Menschen überhaupt, in Betracht, daß die Verderbung und Fäule derer Eyer sehr ungesund und schädlich ist, weswegen man diese letztere Art, als den Gift selbsten meiden muß.

§. 97.

Der Käse und Butter constituiren eben auch eine allgemeine Speise und eine sehr gute Nahrung. Denn weil die Milch aus dreyen Theilen, nämlich aus einem fetten, erdhaftigen und wässerigen besteht, und sich in Butter, Käse und Molken von einander thut, so enthält die

But-

utter deren ölichte und fette, der Käse die mu=
aginösen, oder erdhaftigen, die Molken aber
wässerigen Theile in sich, welche beyde, als
Käse und die Butter mit den darzu kommen=
Brod und Wasser eine allgemeine und gute
ahrung geben, die einer jeden Zeit, Alter, Le=
nsart und Temperamente gleichförmig ist. Je
scher aber die Butter ist, desto lieblicher ist auch
che, und dem Leibe desto zuträglicher. Je äl=
aber diese ist, desto undienlicher ist sie, von
gen ihrer übelriechenden Particulgen und wi=
gen Geschmackes.

§. 98.

Nachdem aber eine frische Butter dem Leibe
dice genossen, nicht schädlich seyn kann, son=
n demselben eine gute Nahrung darreichet: so
nichts destoweniger dessen überflüßiger Ge=
uch dem Leibe nicht ersprießlich, angesehen sol=
die Zäserlein des Magens allzusehr erweichet
schlapf machet, auch dessen Ausspannung,
nehmlich aber bey solchen, die ohnedis einen
achen Magen haben, debilitiret, daß davon
Eckel, Grauen und Erbrechen erwecket wird.

§. 99.

Der Käse aber, wenn er mit frischer Butter
Brod genossen wird, giebt gleichergestalt dem
e eine gute Nahrung, jedoch muß dieser we=
zu neue, noch auch zu alt seyn. Denn der
ere beschweret mit seinen gröbern Theilchen

den Magen und verstopfet den Leib, der ande
aber pfleget mit seinen scharfen Theilchen und G
schmacke, wie auch angefülleten stinkenden Ger
che die Schärfe und die Unreinigkeiten in den
Leibessäften zu vermehren, daher derjenige Kä
der weder zu neu, noch auch zu alt, zu der Na
rung und der Gesundheit der bequemste ist, w
solches Sennertus l. c. behauptet, wenn er g
schrieben: **Der mittelmäßige Käse, der w
der zu hart, noch zu weich, auch mäßi
süß und fett ist, derselbe ist unter allen a
dern der beste. Der sehr alte und angefa
lete aber ist der allerschlimmste.** Derowege
nicht unrecht dieses von ihm gesaget wird, *C
seus est nequam, qui concoquit omnia sequam.*

§. 100.

Gleichwie aber das Geblüte und der Na
rungs-Saft, ja auch alle die andern Theile d
Leibes aus dreyen Theilen, nämlich aus eine
schweflichten, ölichten und sich leicht entzünde
den, hernach auch aus einem subtilern, fixern, a
calisirten und erdhaftigen, und endlich aus eine
wässerigen Theile zusammen vereiniget word
sind: also auch können die Gattungen derer E
nährungsmittel und deren Kräfte gar füglich
diesen dreyen Classen gebracht werden. De
wenn die Alimente einer solchen dreyfachen A
und deren in sich habenden Theilchen, wohl unt
einander vermischet und zusammen gesetzet we

d

n sind, so machen sie im ernährenden Körper
nen sehr geschickten Nahrungssaft.

§. 101.

Die schwefelichten Theile geben dem Körper
e zum essen zubereitenden Thiere reichlich, vor-
mlich aber deren Fleisch, wenn es ist gebraten
orden. Dabey aber verdienet mit angemerket
werden, daß das Wildpret es den zahmen
hieren in der Güte weit zuvorthut. Weil aber
ch dieses erstere nicht jedermanns Speise, auch
cht allezeit zu bekommen ist, so muß man sich
statt dessen, mit derer zahmen Thiere Fleische
gnügen, welches gleichfalls den Leib zu unter-
lten, so es gut, nicht zu verwerfen ist.

§. 102.

Daß aber das Fleisch derer Thiere mehr eines
btilen Oeles als die Erdgewächse in sich ha-
en, erhellet daraus, indem dieses bey Sommers-
eit sehr behende in eine Fäulniß eingeht und
nen sehr übeln Geruch von sich giebt, welches
an mit nichten an denen Vegetabilibus gewahr
ird. Denn die Erdgewächse haben in ihrer
Substanz mehr von einer Säure, als das Fleisch,
aher auch deren Oel mehr getemperirter ist, wel-
hes man aber keinesweges auf die hitzigen und
armen Vegetabilia extendiren darf. Die Ani-
nantia aber verweisen eine jedwede Säure von
er Gemeinschaft und Verbindung ihrer innigli-
hen Vermischung, wie man dieses bey ihrer De-

stillation wahrnimmt, sintemal man durch solche, ein subtiles Oel mit einem sehr flüchtigen Salze erhält, welches Oel eben die innerste aufwallende Bewegung des Geblütes und den durchdringenden Gestank causiret.

§. 103.

Nun ist es zwar an dem und kann auch nicht geläugnet werden, daß nicht die von roth schwarz und Feder-Wildpret genommene Braten dem Geblüte einen größern Theil eines zarten schweflichten Wesens, als das gekochte Fleisch derer zahmen Thiere geben sollte. Alleine aber da dieses nicht allezeit zu haben, auch nicht jedermanns Kauf und Speise ist, so können statt deren Braten von denen andern zahmen und gebräuchlichen Thieren, diesen substituiret werden. Warum aber das Wildpret diesen Vorzug hat, daß dessen Fleisch mehr von dem subtilen ölichten und schweflichten Theile participiret, auch eine wenerige Vielheit einer rotzigen und schleimichten Materie in sich besitzt, kömmt vornehmlich daher, weil das Wildpret ihre Körper mit einer stärkern Bewegung angreifet, auch sein Leben unter dem freyen Himmel zubringt und sich von einer reinen und trocknern Speise oder Futter unter solchen ernähret, daher es sich zuträgt, daß wenn dessen Fleisch gebraten wird, viel des nassen flüßigen und gelatinösen Wesens dadurch verrauchet, wovon das ölichte Urwesen vermittelst des Feuers von denen Banden derer andern vermischten Theilchen loß-

loßgemachet und erhöhet, daß es sui juris wird, und die übrigen Theilchen in solchen alle übertrifft.

§. 104.

Von denenjenigen Speisen, die dem Geblüte den wässerigen Theil geben, werden von denen Animantibus die Fische, von denen Vegetabilibus die Kräutergewächse, aus denen Gärten die Baumfrüchte gezählet. Daß aber die Fische viel von einem Phlegmate in sich haben, beweiset folgendes. Denn wenn man solche destilliret, bekömmt man durch solche viel von einem Wasser, wenig Oeles und noch weniger eines flüchtigen Salzes.

§. 105.

Weilen nun die Fische sehr wenig vom Oel und flüchtigen Salze participiren, so verfallen diese eben darum nicht so leichte in eine Fäulung, derowegen solche auch wenn sie bey denen Fiebern genossen werden, noch lange nicht so einen großen Schaden, wie der gemeine Pöbel meynet, als das andere Fleisch, bringen.

§. 106.

Diejenigen Alimenta so zu der dritten Classe gehören, und den festern und erdhaftigen Antheil des Geblütes darreichen, ist das Getreide jeder Art und das aus solchem zubereitete Brod, der Reis,

die Erbsen, Linsen, Bohnen, Heydekorn, Mandeln, der Käse und die andern Frumenta.

§. 107.

Aus vorherbeschriebenen kann man ohne eine einzige Mühe darthun und weisen, daß diejenigen Lebensmittel der Nahrung des Leibes nur bequem und nützlich seyn, welche sich an einer guten Mischung belustigen, und am nächsten der Gleichheit des Speisesaftes und des Geblütes sich gleichen. Derohalben alle diejenigen Alimente, welche von der Natur und der Art des Speisesaftes und des Geblütes abweichen, oder diesen ganz zu wider sind, die dienen denen Theilen, die da müssen ernähret werden, im geringsten nicht, wie man dieses aus dem Hippocrate erweißlich machet, wenn er in Prisc. Med. also saget: Diejenigen Speisen sind dem Menschen nach deren Genießung schädlich, so bitter, gesalzen, sauer, oder unter einander vermischet, und sehr scharfen Geschmacks sind.

§. 108.

Alles dasjenige nun in welchen allzuviel einer Säure darinne ist, dieses schicket sich zu einer guten Nahrung gar nicht, weil das Geblüte, der Speisesaft und die Milch die Gemeinschaft der Säure verachten, sintemal ein solches Consortium diversæ indolis dem Geblüte gänzlich zu wider ist, in Betracht, daß dieses ihm und denen andern belebten Säften eine Gerinnung zu wege bringet.

get. Derowegen billig zu beklagen, daß die Menschen und insonderheit die Hypochondriaci, Nephritici und Podagrici ohne einigen Unterschied, den allzu vielen Gebrauch derer Salate, Garten-früchte, vornehmlich aber solche, die annoch rohe und nicht einmal recht reif sind, ingleichen des Eßigs, des sauren Bieres und derer Weine, welche von einer Såure gleichsam brennen, dergestalt lieben, daß sie öfters zu sagen pflegen: Ich esse und trinke was mir schmeckt, und leide was ich soll, ungeachtet sie damit ihre Gesundheit nicht alleine gewaltig zu Boden werfen, sondern auch sich dadurch den allzu frühzeitigen Tod acceleriren.

§. 109.

Gleichergestalt wird auch das Salz, es sey von einer Art als es immer wolle, in die Mischung des Geblütes, Speisesaftes und der Milch nicht admittiret. Derowegen alle allzu scharf gesalzene und eingepöckelte Ernährungsmittel mit der Ernährung des Körpers gar nicht übereinkommen. Hiernächst hat auch das Geblüte, Speise- und der Nahrungssaft mit denen hitzigen und spirituösen Dingen, als Wein, Brandewein und andern, keine Gemeinschaft, sondern diese machen vielmehr eine Auseinandergehung derer Theilchen in denen Säften, weshalber hieraus zu urtheilen steht, warum die Gesundheit und die Unterhaltung des Körpers, von deren öftern und vielen Gebrauch, einen so großen Verlust leiden.

§. 110.

Die süßen, honigten und gezuckerten Sachen haben ebenfalls mit dem Geblüte und dem Speisesaft keine Gleichförmigkeit, sondern diese sind von deren Textur ganz entfernet, weil sie von einem hervorragenden Geschmacke voll sind, den man weder in dem Geblüte noch Speise= und Nahrungssafte findet. Denn obgleich die süßen Sachen eine gemäßigte Vermischung derer Theile besitzen, und daher auch auf irgend eine Weise etwa der Nahrung bequem mit zu seyn, scheinen; so weis man doch, daß alle süße Sachen ein Salz seiner eigenen Art in sich haben, welches im Wasser leichte zergeht und sich von einander thut, weswegen es der Materie derer Theile nicht füglich angesetzet werden kann, maßen dieses von einer jedweden vorbey fließenden Feuchtigkeit alsobald wieder abgewischet und aufgelöset würde werden, derohalben solche Ernährungsmittel zu der zu erhaltenden Gesundheit nur die, die geschicktesten sind, welche nicht alleine eine verborgene Materie eines guten nährenden Saftes in sich haben, sondern auch leichte und wohl von dem Magen aufgelöset werden können.

§. 111.

Aus vorhergehenden erfolget, daß diejenigen Arten derer Speisen, welche von wegen ihrer harten und dichten Textur dem Magen eine beschwerliche Verdauung machen, der Gesundheit nicht dienlich

dienlich seyn können: Derowegen alles eingesalzene geräucherte Fleisch derer alten Thiere, als, alt Rind-Schaf-Schwein-Ziegen und Bock-Fleisch, ingleichen harte Eyer und die eingesalzenen und in der Luft getreugten Meerfische einer jeden Art, wie nicht weniger das sehr grobe und mit vielen Kleien vermengte schwarze Brod hieher zu referiren seyn, weil diese esculenta von wegen ihrer sehr rauhen und dichte zusammengebackenen Theile, nicht ohne große Mühe von dem Magen können bezwungen werden. Denn dergleichen Speisen brauchen einen guten Magen, viel Wärme und eine ziemliche Menge des gährenden und allgemeinen Auflösesaftes, damit deren verwirrtes und festes Band dadurch von einander getrennet, zerstücket und aufgeschlossen wird, weshalber diese Speisen niemanden besser, als solchen bekommen, die ihre Körper stark bewegen, viel arbeiten und solcher gewohnet seyn.

§. 112.

Nun ist es wahr, daß viele Völker, deren Landschaften gegen Mitternacht liegen, als wie die Norweger, Lappen, Hunnen, Schweden, Westphäler und Pomerincken sind, von dem öftern Gebrauch dieser Speisen nicht leichte einen Schaden leiden, weilen deren gute Mägen, ratione frigoris ambientis, und der Gewohnheit, diese harte Ernährungsmittel mit leichter Mühe verzehren und verdauen können, welches andere Nationen wohl müssen unterwegens lassen.

§. 113.

Die Erdgewächse machen ebenfalls, als die Wurzeln, Früchte und Kräuter, wenn man diese gleichsam rohe, und ehe diese zuvor gekochet, erweichet und zubereitet worden sind, isset, dem Magen im Auflösen eine große Arbeit, indem deren zasichte Textur auf eine solche Art beschwerlicher auseinander getheilet, zerstücket und verdauet wird. Dannenhero um dieser Ursache willen diejenigen esculenta so aus dem regno vegetabili genommen werden, viele Blehungen, welche den Magen und die Gedärme mit mancherley Unruhen plagen und distendiren, zu wege bringen.

§. 114.

Unter die Classe derer vegetabilium kann man alle rohe Gartenfrüchte, ingleichen Erbsen, Linsen, Bohnen, es seyn gleich die Schmink- oder Saubohnen, Steck- oder Feldrüben, die Arten des Kohles, den Knoblauch, die Zwiebeln, den Merrettig, Sallat, Birnen, Aepfel, Pflaumen, den Honig, Meth, Most und alle die andern süßen Sachen, sie mögen heißen wie sie wollen, bringen, weilen deren Beschaffenheit darinne beruhet, daß diese Dinge leichte in dem Körper in eine Gährung eingehen und wegen ihrer anklebenden Zähigkeit in dampfende Dünste sich resolviren.

§. 115.

Diejenigen zähen und schleimichten Theile aber, welche ebenfalls keiner guten Verdauung sind und dem Menstruo des Magens nicht leichte zu Willen seyn, und aus dem regno animali in der Küche mit zubereitet werden, sind die sogenannten Rindscaldaunen, Schafsbotten, Schafgeschlinke, Milz, Nieren, Rindsfüße, Rindsmaul, Lunge und Leber.

§. 116.

Gleichergestalt werden auch die fetten Sachen von dem Magen mit großer Mühe bezwungen und förmlich aufgelöset, insonderheit aber wenn eine Säure darzu kömmt, von welcher die Erdgewächse und derer Hypochondriacorum Magen voll sind, welches verursachet, daß diese in dem Magen gelifern, und daraus der Sood entsteht. Denn fette Dinge begehren allezeit einen liquorem alcalinum, der dererselben genaue Zusammenfügung am besten zerbricht und von einander thut. Derohalben wenn fette Sachen dem Magen nicht beschwerlich fallen sollen, ist nöthig, daß zu deren Aufschließung eine gebührende Vielheit der Galle darzu treten muß. Wenn aber die Aufschließung der fetten Dinge eine Säure des Magens anfängt, so entstehen hieraus cruditates nidorosæ, welche durch die fistulam cibalem, halitus und ructus sulphureos ardentes ausschicken, die dem oesophago sehr verdrießlich fallen.

§. 117.

§. 117.

Je mehr nun die fetten esculenta schmierichter, stinkender und alt sind, einer desto schädlichern Art sind solche, je frischer aber diese sind, desto geschwinder unterwerfen sie sich der Auflösung des Magens, weswegen man sich bey der Kochung derer Speisen jederzeit vor allen alten Fett zu hüten hat. Wenn aber das Fett oder die sogenannte Mache frisch ist, und mit den Speisen gekochet wird, so schadet dieses nicht so leichte. Aus welchem man mit schließen kann, warum das geräucherte Fleisch, wenn es allzu lange im Rauche gehangen und einen alten Geruch überkommen, welchen dessen Feistigkeit am allerersten an sich zieht, der zu erhaltenden Gesundheit nicht ersprießlich seyn kann, welches gleichergestalt von dem Speck mit zu verstehen ist.

§. 118.

Damit aber das Werk der Ernährung des Körpers recht und wohl vollbracht werde, so müssen die Oeffnungen der zottigen Haut derer Gedärme den Speisesaft einsaugen und zu der Masse des Geblütes bringen. Derohalben alle diejenigen Dinge, welche diese siebförmige Haut verstopfen und wider die Natur zusammenziehen, nicht können ohne einen Schaden der Gesundheit zu sich genommen werden. Denn weil derjenige Klumpen derer Ernährungsmittel, von welchen bereits der nützliche Speisesaft schon ist ab- und ausgesondert

ondert worden, von der erweiternden und zusammen ziehenden Bewegung derer Gedärme durch ihren hohlen Canal durch den Hindersten nothwendig ausgeworfen werden muß, so offenbaret sich, daß diejenigen alimenta, welche diesen hohlen Zusammenhang derer Gedärme beschwerlich versetzen und verstopfen, deren wurmförmige Bewegung ersticken, und ihre Kraft zu der gesunden und höchst nöthigen Auswerfung derer Bauchhefen zerstöhren, der Gesundheit des Körpers keinen geringen Schaden bringen.

§. 119.

Dahero alle saure, herbe, anhaltende, zähe, leimichte und kleberichte Dinge in die Gesundheit des Körpers stürmen und dessen Säfte verdicken, weil solche die tonische Kraft derer Zäserlein derer Gedärme labefactiren, daß die überflüßigen Rohigkeiten derer Speisen durch die gebührenden excretoria nicht können ausgetrieben werden.

§. 120.

Unter diese Gattung nun gehören alle unreife Gartenfrüchte, als, Birnen, Aepfel, Quitten, Pflaumen, Mispeln, Schleen, nicht wohl ausgebacknes und warmes Brod, Brodrinde, warme Kuchen und andere panificia, vid. Avicen. can. 2. tract. 2. Cap. 572. allzu vieler Käse, Erbsen, Linsen, Bohnen und Hirse, ingleichen die Schafmilch und andere Lacticinia, wie nicht weniger auch alles rohe

Fett

Fett, welche der Gesundheit alle einen großen Schaden, zumal wenn auf deren Genießung so gleich Wein, Saures, oder ein ander kalt Getränke, darauf genommen wird, zufügen, maßen solches ein vollkommenes Lab in dem Magen einführet, wovon der Chymus, alsdenn auch der Chylus gerinnet und sich an die tunicam intestinorum villosam unbeweglich anhängt, welches verursachet, daß die Oscula derer allerdünnesten Gefäßlein von dieser zähen Feuchtigkeit überkleistert werden, daß hieraus die Ursache derer Winde und krampfichten Zuckungen, Colick und Darmgicht zum Vorschein kommen.

§. 121.

Man muß auch über alles vorherangemerkte die Ungesundheit derer Ernährungsmittel noch aus diesem mitbeobachten, ob nämlich solche vermögend sind, die gährende und aufschließende Kraft des Magens zu verderben und Gelegenheit zu der Zeugung derer Unreinigkeiten in denen Säften geben.

§. 122.

Nun ist bekannt, daß nichts fähiger ist, die Kraft des Magens und die Wirkung des gährenden Aufschließesaftes zu schwächen, als die fetten ölichten und süßen Sachen, als, Honig, Meth, grüne Feigen, Weintrauben, Spillgen, Haferpflaumen und die andern Gartenfrüchte, ingleichen die *Legumina*, *Olera* und

die

die Schlappermilch, welche alle der Gesundheit nicht zuträglich seyn, je mehr diese in Menge und auch noch nüchtern gegessen werden.

§. 123.

Gleichwie aber eine jedwede Säure und eine jede Fäulung derer belebenden Erhaltung des Leibes sich sehr widersetzen: Also auch werden dieselben Ernährungsmittel, welche in dem Magen leichte eine scharfe Säure und Verderbung an sich nehmen, nicht unbillig ungesund genennet. Denn die Säure ist denen ersten Dauungswerkzeugen und auch zugleich dem Geblüte selbsten schädlich, weil diese die balsamische und alcalinische Art der Galle verderbet, dem Speisesaft ein Lab zubereitet und die excretiones alvi verhindert, indem bekannt, daß wenn man dem Geblüte einen sauren liquorem beysetzet, dieses davon eine Dickheit und Gerinnung überkömmt, wovon alsdenn Stockungen derer Feuchtigkeiten und Vollpfropfungen derer innerlichen Eingeweide entstehen. Die Fäulung aber die innerhalb denen ersten Dauungswerkzeugen angegangen, durchdringet innerlich die andern Eingeweide und machet nicht alleine diesen, sondern auch denen andern belebten Säften eine übele Beschaffenheit, daß diese gleichergestalt in eine Verderbung eingehen, woraus faule Fieber, Schwindsucht und eine Auszehruug des ganzen Leibes zum Vorschein kommen.

§. 124.

Diejenigen Speisen so in dem Magen und in denen primis viis von einem längern Aufenthalte leichte acesciren, sind alle rohe Gartenfrüchte, ingleichen die Milch, der Honig und jede Art im Buttergebackenes, wie nicht weniger alle süße Weine, Meth allzu stark grob gesäuertes Brod. Die aber die eine geschwinde Fäulung annehmen, sind vornehmlich alles gekochte Fleisch, anerwogen von allen denen andern Ernährungsmitteln, keines so leichte zur Fäulung incliniret, als das Fleisch. Derowegen nicht ohne Ursache die Natur bey allen hitzigen und scharfen Fiebern freywillig von dem Gebrauche alles Fleisches absteht, und einen Abscheu davor hat, deren Vorhaben ein Medicus lobenswürdig folget und der Natur zu Hülfe kömmt, wenn er bey solchen Krankheiten denen Kranken die aus diesen zubereitete und nährende Suppen und Kraftbrühen vernünftig untersaget, weil dergleichen alimenta eben der Fäulung die förmliche Ursache der Bößartigkeit darreichen, wie solches Galenus de aliment. facult. und Doncker in Idea febris petechizantis behaupten.

§. 125.

Bey Pestzeiten und andern herumgehenden Krankheiten thut man nicht unrecht, wenn man sich des ordentlichen Fleischessens entzieht und sich vielmehr subtile und gelinde säuerliche Speisen bedienet, indem diese der Corruption äußerst widerstehen und daher nicht ohne große Nutzen zu sich genommen werden. Doch ist dieses am meisten

von solchen Körpern zu verstehen, die immer kränklich und schwach sind, oder schon an einem Fieber darnieder liegen, weil solche bereits in ihren Säften viele gehäufte Unreinigkeiten haben, wovon Hippocrates Sect. 2. §. 10. gar weißlich geurtheilet hat, wenn er saget: Je mehr du die unreinen Körper ernährest, desto mehr machst du die Krankheit aufrührisch. Am allermeisten aber incliniren zu der einzuführenden Fäulung in dem Körper, die verdorbenen und todten Fische, und das stinkende und von einer Fäulung bereits angegangene Fleisch, oder wenn solches von solchen Thieren genossen wird, die innerlich unrein und mangelhaft gewesen, oder an einer Seuche, ehe solche noch verrecket, geschlachtet worden sind.

Das siebende Capitel.

Von der Verbesserung der ungesunden Speisen.

§. 126.

Nichts ist geschickter die Schädlichkeit der ungesunden Speisen mehr hinweg zu treiben, als ein gesunder, frischer und starker menschliche Körper, der mit einer guten Wärme, munteren Bewegung und belebten Ausspannung seiner Zäserlein versehen ist, maßen dieser durch solche, dasjenige Wesen, welches ihm schädlich ist, geschwinde durch die ordentlichen Ab- und Aussonderungsgefäße aus sich ausstoßet.

§. 127.

Es werden aber auch noch viele andere Dinge in der Zahl derer alimentorum gefunden, die vermögend sind, die Schädlichkeit derer Speisen zu verbessern und ihre der Natur zuwider seyende Wirkung in eine lieblichere angenehmere und dienliche zu verbessern, damit sie dem Leibe nicht schaden können.

§. 128.

Unter solche herrliche verbessernde Dinge aber gehören absonderlich die warmen Getränke, als der Thee, Coffee, oder an statt dieser, andere gesunde und gute Kräuter, welche, wenn sie mit Wasser aufgesotten werden, mit einer großen Kraft versehen sind, denen Dauungsgefäßen zu Hülfe zu kommen, vornehmlich aber, wenn diese nach vollbrachter Verdauung zu sich genommen worden. Denn ein verfertigter Trank mit warmen Wasser und stärkenden antiscorbuticis und balsamicis mäßiget und wäschet nicht alleine die von der Verdauung derer Speisen in denen primis viis zurückgebliebene, rotzige, schleimigte und saure Rohigkeiten ab, sondern reiniget und zertheilt auch solche, damit sie sich nicht an die Häutlein der Gedärme und deren zottigen Haut ansetzen können, sondern desto eher ad alvum herabsteigen müssen, in Betracht, daß wenn dieses nicht geschehe, diese mit ihrer angenommenen Schärfe oder Aufblähung die Gedärme auf mancherley Art verletzen würden.

§. 129.

Es ist aber nicht nur der Coffee etwa von wegen des warmen Wassers dem Leibe dienlich, sondern über das, von wegen seiner ölichten, bittern, alcalinischen und erdartigen Particulgen, durch welche, die sauren schleimichten Rohigkeiten, die von der massa cibaria übrig geblieben, aus dem drüsichten Ueberzuge derer Gedärme abgespület, und deren Säure gemäßiget wird. Weswegen hieraus der große Nutzen sich mit veroffenbaret, was man von denen Theiformiis und andern dergleichen Formuln auch mit zugewarten hat, indem solche warme Getränke die Säfte des Leibes flüßig machen, alle Auswurfs- und Absonderungsgefäße offen erhalten und den Umlauf des Geblütes, vermittelst dessen die excretiones in dem Körper verwaltet werden, befördern, daß die unempfindliche Ausdünstung vollkommener vollbracht wird. Jedoch muß man sich hüten, daß man diese nicht sogleich nach der Speise, oder gar mit solcher gebrauchet.

§. 130.

Die Gewürze die an die esculenta gethan und mit diesen gekochet werden, tragen zu der Gesundheit dieser sehr viel mit bey, anerwogen solche die Speisen verbessern, damit sie dem Leibe nicht schaden können. Man kann aber die Gewürze füglich in drey Classen bringen, nämlich in die erste diejenigen aromata, die ein scharf und ölichtes Salz,

welches mehr oder weniger flüchtig ist, hernach in die andere, die ein saures, und dann in die dritte, die ein Sal salsum in sich verbergen.

§. 131.

Diejenigen condimenta aber welche unter die Zahl der ersten Classe gehören und von einem sehr subtilen, flüchtigen und ölichten Salze participiren, sind folgende: als, der Pfeffer, Ingwer, Gewürznelken, Zimmet, Cardomomlein, Muscatennüsse, Muscatenblumen, Citron- und Pomeranzenschalen, der Senf, die Kresse, das Löffelkraut, Meerrettig, Aniß, Fenchel, Thymian, Meyeran, Jsop, Basilienkraut, Salvey, Beyfuß, Lorbeerblätter und die Wacholderbeeren. Alle diese angemerkete species zertheilen und resolviren die Schleimigkeiten, befördern die Verdauung und Ausdünstung, zerstören die Winde und helfen zu den Auswerfungen per alvum et urinam.

§. 132.

Unter die andere Classe derer säuerlich verbessernde Dinge gehöret der Wein, dessen Essig, die eingemachten Kapern, der Citron- und Pommeranzensaft und die wohl zubereitete kleinen Pfeffergurken und andere wohl zubereitete Sallate. Denn wenn man denen Speisen gemäßigte säuerliche Dinge beysetzet, so erwecken diese den Appetit, dienen zu der Verdauung und Auflösung der Speisen, vornehmlich aber derer harten und festen,

sten, und widerstehen vollkommen der Fäulung, vid. §. 125.

§. 133.

In die dritte Classe bringt man das allgemeine Küchensalz, welches unstreitig der Fürst unter allen andern Gewürzen derer Speisen ist. Denn wenn diese mit solchen nicht gekochet und zubereitet werden, so bekommen sie gar keinen Geschmack, und werden weder von dem Magen noch von der Natur des Leibes bezwungen, dahero man auch weis, daß diejenigen Völker, die gar kein Salz gebrauchen stupidi ingenii seyn, wie dieses aus der Historie sattsam dargethan werden kann. Weswegen alle diejenigen esculenta, die mit Salz eingemachet worden sind, und nicht allzulange darinne gelegen, auch mäßig gebrauchet werden, der Natur nicht so balde Schaden thun, aus welcher Ursache, die Heringe, Sartellen und eingemachten Oliven nicht zu verachten seyn, weil ein jedwedes Sal neutrum, theils im Auflösen der Zähigkeit und der Schärfung liquoris gastrici zu der Verdauung derer Speisen helfen, theils auch im Anreizen den untersten Theil des Leibes bewegen, den Urin treiben, und die Auswerfung einer jeden Art, ohne welche die Gesundheit nicht lange bestehen würde, merklich befördern.

§. 134.

Auch hat man dieses hierbey noch mit zu beobachten, daß man allezeit im Essen eine gute Ordnung

 halten

halten muß. Denn wenn man den Anfang des Morgenbrodes, oder die Mittagsmahlzeit sogleich mit süßen, fetten, Milchspeisen und Müsern machen wollte, würde dieses nicht wohlgethan seyn, indem dadurch die verdauende Kraft des Magens, wegen Verstopfung dessen drüsichten Haut, nur geschwächet und vertilget würde. Derohalben solches der Gesundheit weit ersprießlicher ist, wenn man das Mittagsmahl erst mit einer Suppe und denn mit etwas festern Speisen, als gekochten, gebratenen und eingesalzenen, mit oleraceis und leguminibus anfängt, welches Celsus lib. 1. cap. 2. ebenfalls anrathet, weil diese alimenta eine noch frische und lebhafte Kraft liquoris gastrici verlangen, denen alsdenn das Zugemüße, wie auch die Gartenfrüchte oder frische Obst mit etwas Butter und Käse nachzusetzen seyn, weil solche zu der geschwinden Herabsteigung derer Rohigkeiten per alvum viel beytragen.

§. 135.

Die Abendmahlzeit aber erfordert solche Essen die einer leichten Verdauung sind, damit durch deren Unverdaulichkeit diese nicht allda verharren und den Magen widernatürlicher Weise ausdehnen und den Schlaf beunruhigen können, weswegen man Abends nichts als eine Suppe, weiche Eyer, oder ein wenig Braten mit einem Butterbrode zu sich nehmen muß, damit die allzuviele Einfüllung nicht der Nahrung des Leibes schade, weil eben in der Nacht durch den Schlaf die nutrition

trition des Körpers am allerbesten vollbracht wird, um welcher Ursache willen man Abends von allen harten, unverdaulichen, süßen, aufblähenden und solchen Speisen die scharfe, beißende und saure Säfte in sich hegen, abstehen muß.

§. 136.

Ebenermaßen muß man bey einer jeden Lebensart eine gute Ordnung halten und in Acht nehmen, daß man nicht zugleich süße Sachen mit sauren und auch gährenden Getränken, als jungen Bier, Most, und rohen Wein unter einander hineinschlucket, weil eben von einem solchen Mischmasche, Colickschmerzen und andere Paßiones im Unterleibe, vornehmlich aber bey solchen Personen, die sehr zum Zorn geneigt seyn, erwecket werden.

§. 137.

Auch ist dieses noch eine sehr schlimme Sache, wenn einer viele sauere Unreinigkeiten in seinem Magen hat, die er aus dem sauren Aufstoßen erkennen kann, und dennoch ohne Unterschied alle Milchspeisen, sauere und herbe Weine, saure Gartenfrüchte, Milchmüßer, sie mögen nun von Reiß, Heidekorn, Hirse oder Weitzenmehl zubereitet seyn und Sallate, zu sich nimmt, weil bekannt, daß er sich damit den allergrößten Schaden thut, indem von diesen ein vollkommenes Lab in seinem Magen eingeführet, welches schwerlich von der Verdauungskraft aufgelöset wird, woraus unerträgliche Zufälle in dem Körper entstehen.

§. 138.

Nun gebühret sich auch keinesweges daß man bey denen Milch-Speisen und andern süßen Sachen, wie nicht weniger bey harten und schleimichten Alimentis starke Brandeweine und Aquavite trinket, unter dem Vorwande, daß man der Verdauung damit zu Hülfe kommen wollte, nicht betrachtende, daß eine solche angewöhnte Weise höchst schädlich sey, sintemal diese mehr in dem Speisesaft und dem Geblüte eine Gerinnung einführet, und solche Säfte verdicket, unflüßig machet und die Concoction verhindert. Derowegen wenn man ja dieses nicht unterlassen kann, es weit convenabeler herauskömmt, wenn man dergleichen vor der Mahlzeit, ehe man sich zu Tische setzet, ins Werk richtet.

§. 139.

Ob nun wohl bey denen Alimentis, die der Gesundheit nicht gar sehr ersprießlich seyn können, noch vieles mit zu erinnern wäre: so schaden doch solche der Gesundheit um desto weniger, wenn sie mäßig genommen und noch mit andern nützlichen condimentis vergesellschaftet werden, wie solches Hippocrates beweiset, wenn er Sect. 2. §. 12. also saget: *ubi praeter naturam cibus copiosus ingestus est, morbum inde creari.* Denn gleichwie das omne nimium in Absicht der Viel- und Beschaffenheit derer Alimentorum am meisten der Natur schadet: also nutzet hingegen dieser das omne

mode-

moderatum, so wohl derer esculentorum et potulentorum salubrium, als auch insalubrium, massen man in re diaetetica nur den öftern und häufigern Gebrauch derer ciborum insalubrium, als deren ganzes Wesen verwerfen muß, angesehen diejenigen die viel arbeiten und ihren Leib stark bewegen, solche gar bald verzehren und überwinden können, weswegen ich mich nunmehro zu der Art derer gesunden und ungesunden Getränke wende.

Das achte Capitel.

Von der Art derer gesunden und ungesunden Getränke.

§. 140.

Gleichwie aber der Mensch ohne die festen Ernährungsmittel sein Leben nicht erhalten kann: also auch ist dieses eben mit von den Potulentis zu verstehen, weshalber Sennertus nicht unrecht hat, wenn er saget: *Non minor est potus, quam cibi necessitas,* weil so wohl die festen als auch die flüßigen Particulgen zwey der vornehmsten Urwesen derer belebenden Feuchtigkeiten in dem Körper seyn. Denn wenn dem Geblüte seine gebührende Flüßigkeit mangelte, so könnte dieses nicht durch die zarten Gefäßlein gebracht, noch in dem Leibe durch die Puls- und Blutadern herumgetrieben werden, welches weiset, daß das Leben

Leben ohne Feuchtigkeit nicht bestehen, sintemal ohne dieselbe, keine Nahrung, kein motus humorum progressivus, keine Zeugung, keine Ab- und Aussonderung, noch irgends einige Vereinigung und Vermischung derer festen Theile mit den flüßigen, so wohl in regno vegetantium, als auch animantium geschehen kann, weswegen das Wasser den vornehmsten Theil derer belebenden Feuchtigkeiten, nämlich dem Geblüte selbsten constituiret.

§. 141.

Wird nun das Geblüte mit allem Fleiß betrachtet und dessen consistence untersuchet, so wird man befinden, daß dieses zum wenigsten drey Theile des flüßigen Urwesens und einen Theil des festern in sich enthält, vid. meine teutsche Physiolog. med. chirurg. im Capitel von der Art und Beschaffenheit des Geblütes pag. 79. §. 130. daher sich auch unstreitig veroffenbaret, daß der Gebrauch des Getränkes mehr zu der Erhaltung des Lebens, als der Gebrauch derer festern Speisen beyträgt, weswegen auch der Trank im Erhalten der Gesundheit denen esculentis es weit zuvor thut, angesehen ein geschickter und bequemer Trank der Mischung aller Theile des Körpers nicht entgegen ist, auch nicht in quantitate schadet. Dannenhero ein Trunk **Wasser**, der, der allerälteste, allergemeineste und der erste unter den Völkern test. Sacr. Script. vid. Num. Cap. 20. 1. Reg. Cap. 17. et Eccles. Cap. 29. vers. 25 gewesen, zu der Er-

Erhaltung der Gesundheit und des Lebens, vor dem allergeschicktesten und allerbesten, zu halten ist.

§. 142.

Nun thut ein Trunk des Wassers es allen Bieren und denen andern Getränken, die durch die Kunst zubereitet werden, bey der Gesundheit an Güte es weit zuvor, in Betracht, weil das Wasser reiner, einfacher und flüßiger, als alle andere Getränke seyn, indem diese mit unterschiedenen fremden, unförmlichen und festern Theilen angefüllet sind. Denn das Bier und die Weine sind solche Säfte, die mit vielen sauren, spirituösen, schleimichten, gährenden, selbstständig nährenden und salzigten Theilen saturiret worden sind, daher sie zwar theils nähren, theils aber auch das Geblüte nicht in seiner gebührenden Flüßigkeit und die Aussonderungsgänge offen erhalten, sondern mit ihrer Schleimigkeit diese überziehen und verstopfen, auch die Leibessäfte verdicken. Derohalben ein reines Wasser, als das vornehmste ingrediens des Blutes, zu der zu verschaffenden Flüßigkeit desselben und zu den auszuziehenden nützlichen Saft aus der massa cibaria, ingleichen zu den zu eröffnenden Verstopfungen und zu den zu zertheilenden Rohigkeiten, wie nicht weniger zu den auszutreibenden salzigen und schweflichten Unreinigkeiten aus dem Leibe und dem Nahrungs-Safte, vor allen andern fluidis am allergeschicktesten ist, weil dieses leichter, flüßiger, subtiler, und beweglicher, auch im Auflösen und Einnehmung

eines

eines festern Wesen in sich, als ein ander schweres und dickes liquidum, dessen pori allbereit schon allzusehr erfüllet sind, fassen kann.

§. 143.

Nachdem nun das reine Wasser, wie nur gedacht worden, der Gesundheit sehr zuträglich ist: als wird nicht übel gethan seyn, wenn man nach vollbrachter Verdauung, entweder frühe, oder ehe man schlafen geht, ein Glas davon austrinket. Denn wer sich an das Bier oder Wein gewöhnet hat, dem ist höchst nöthig, um beschwerliche Krankheiten von seinem Körper abzuwenden, diese Regel zu recommendiren, daß er sich frühe entweder eines Trunkes kalten oder warmen Wassers, welches letztere mit dienlichen Kräutern oder Thee saturiret seyn muß, bediene.

§. 144.

Das kalte Wassertrinken ist auch absonderlich in Sommerszeit denen hitzigern Naturen sehr dienlich. Das warme Wassertrinken aber schadet niemals, welches auch Hippocrates Eph. S. V. behauptet, mit welchen auch M. Mapp. in seiner Dissertat. de Potu calido übereinstimmt, weil dieses letztere die von der Verdauung zurück gebliebene Unreinigkeiten in dem Magen und denen primis viis abwischet und die Oeffnungen der drüsichten zottigen Haut derer Gedärme im Abstreichen derer Schleimigkeiten offen erhält, auch die unnützen Salze und gallichten Cruditäten aus-

wä-

wäschet, den Umlauf des Geblütes und alle Ab- und Aussonderung im menschlichen Körper überhaupt befördert vid. §. 142. weshalber nicht unrecht, wenn man statuiret, daß in einem reinen Wasser eine gewisse verwahrende Arzney wider alle Krankheiten verborgen sey, welches auch Fried. Loſs in Conſil. 3. und 9. beweiſet, allwo er mit dem potu aquae die aciditatem ventriculi will verbessert haben.

§. 145.

Hiernächst weis man auch aus der täglichen Erfahrung, daß die Wassertrinker weit gesünder, langlebender und begierig essender, als diejenigen seyn, bey welchen das Bier und der Wein in steten Gebrauch ist, auch firmere und weißere Zähne, als diese letztern haben. Denn der Anfraß und Schwärze, wie auch der an solchen sich ansetzende Weinstein derer Zähne entsteht von nichts anders, als von dem dicken und süßen Getränke und Zucker, daher die Wassertrinker von diesem allen nichts erfahren, weil das Wasser dieses Uebel nicht zum Vorschein kommen läßt, indem dieses die belebenden Säfte von allen Unreinigkeiten und schädlichen Theilchen reiniget, weshalber die mitternächtigen Völker ihres Geträn- kes wegen vom Scharbock mehr als die Wassertrinker beschweret werden, und dieses bey ihnen eine rechte Landkrankheit ist, deren Ursache nichts anders als ihre dicke Biere seyn, da im Gegentheil diejenigen Völker, die zu ihrem Tranke nichts

als

als Wasser gebrauchen, von diesem Malo gänzlich befreyet bleiben.

§. 146.

In denen Misc. Curios. D. I A. III. Observ. 15. findet man eine merkwürdige Anmerkung eines Wassertrinkers, der 120. Jahre frisch und gesund gelebet hat, welchem in seinen hohen Alter wieder neue Zähne gewachsen, wovon er seines langen Lebens halber keine andere Ursache anzugeben gewußt hat, als daß er von Kindheit an von dem Trinken derer quellenden Wasser aus denen Steinfelsen und lebendigen Brunnen wäre erquicket und gelabet worden. Ueberdieses weis man auch noch, daß diejenigen, die stets Wasser getrunken, die Schärfe ihres Gesichtes lange und gut erhalten; da hingegen diejenigen die sich mit Wein und Bier stark bezechet, gar bald trübe Augen davon bekommen haben.

§. 147.

Je leichter, subtiler, und reiner aber das Wasser ist, desto mehr dient dieses der Gesundheit. Je mehr aber dieses mit kalkichten, oder andern unförmlichen Theilchen angefüllet ist, desto gröber und schwerer ist ein solches, um welcher Ursache willen es auch nicht für gesund ausgegeben werden kann. Denn in einem einfachen, hellen und reinen Wasser, wird mehr von dem flüßigen Urwesen des Aetheris enthalten, daher auch dieses mehr dem subtilen Nervensaft Kräfte beysetzet,

und desto geschickter zu der Auflösung derer schlei-
michten Theilchen und zu der Ausziehung des
Speisesafts, wie nicht weniger auch zu den
auszuspülenden und auszuführenden unnützlichen
Unreinigkeiten aus dem Körper ist.

§. 148.

Die Leichtigkeit und Reinlichkeit des Wassers
wird am besten durch den Cylindrum staticum D.
Fried. Hoffman. erkannt, durch welchen die aller-
geringste Schwere des Wassers ganz unbetrüg-
lich erforschet werden kann. Desgleichen kann
man auch die Unreinigkeiten des Wassers mit
einer Beysetzung einer metallischen Solution, oder
derer alcalischen Salze zeigen. Denn wenn das
Wasser von fremden, vornehmlich aber von kal-
lichten Theilchen angefüllet ist, so werden diese
durch eine Versetzung des zerflossenen Weinstein-
Salzes trübe, molkicht und lassen ein Sedimen-
tum auf den Boden fallen.

§. 149.

Nun ist auch noch notorisch, daß das Regen-
wasser, weil es gleichsam in der Luft ist destilliret
worden, vor allen andern Brunnen- und frischen
Bachwassern das subtileste und leichteste ist, wel-
ches Hippocrates und Celsus zu ihren Zeiten eben-
falls auch schon erkannt haben. Man muß aber
dieses keinesweges in einer Stadt, oder in einem
Dorfe von denen Dächern, sondern im freyen
Felde an erhabenen Oertern sammlen, hernach

in besonderen gläsernen Flaschen, an frischen Oertern aufbehalten, damit es sich von seinem Beysatz, wenn noch einiger darinne ist, reinigen könne, vid. Vitruv. Libr. 8. Cap. 2. Nach dem Regenwasser folgt in der Betrachtung das Brunnenwasser, als das allergemeinste, nach diesem aber das fließende Wasser. Das Wasser aus denen Plumpen, Schnee und Eise aber ist schwer, noch schwerer aber aus denen stillstehenden Seen und Teichen, am allerschwersten aber aus denen Sümpfen. Derowegen Celsus Lib. 11. Cap. 18 gar recht geurtheilet hat, wenn er geschrieben: Das leichte Wasser erkennet man aus dem Gewichte, und aus diesem, welches geschwinde warm und auch wieder kalt wird, und in solchen die *legumina* hurtiger gekochet werden, womit auch Sennertus l. c. übereinstimmt, wenn er sich also vernehmen läßt. *Eae enim aquae bonae esse judicantur, quae et cito incalescunt, et cito refrigerantur*, welches Hippocrates S. V. §. 26. ebenfalls bejahet. Ein mehreres von dem Unterscheide derer Wasser, nämlich der leichten von denen schweren, subtilen von denen harten und ungeschlachten, gesunden von den ungesunden, findet man in der sehr gelehrten Dissertat. Hoffmanni de Aqua Medicina Universali.

§. 150.

Das unreine und ungesunde Wasser wird am besten mit durch die Kochung, Abziehung, oder Beysetzung anderer Dinge verbessert. Die Kochung

chung zu der Reinigung des Wassers, muß nicht allzulange geschehen, denn wenn dieses allzulange gekochet würde, so evanescirten hierdurch mit Zurücklassung derer gröbern, alle dessen subtile Theilchen, weil bekannt, daß die Particulgen die das Wasser ausmachen, in Absicht ihrer Schwere und Leichtigkeit sich sehr unterscheiden, weswegen auch der Coffee einen weit bessern Geschmack überkömmt, wenn er mit einem solchen Wasser zubereitet wird, welches nicht allzulange gekochet hat. Bey der Destillation aber bleiben die irdischen, festern und schweren Theilchen auf dem Boden liegen, wie man solches bey der Evaporation deutlich sehen kann. Denn wenn man in einem Becken oder Pfanne bey einem gelinden Feuer das Wasser abrauchet, bleibt von diesem eine dicke und schwere Materie zurücke. Wenn man aber ein morastiges Wasser durch ein steinichtes Filtrum laufen läßt, so wird dieses dadurch dergestalt gereiniget, daß es ganz helle und klar durchkömmt, und seine Unreinigkeiten in denen Poris des Steins abgeleget hat. Letzlichen kann man auch die Schädlichkeiten derer Wasser mit Versetzung des Weins, Brandeweins, Citronensaftes, Weineßig, geröstten Brods, gebrannten Tohns, oder gebrannten Hirschhorn, corrigiren.

§. 151.

Es ist aber zum Gebrauch kein Wasser ungesunder als ein solches, welches aus denen Teichen und Seen, ingleichen aus denen Pfützen und

Sümpfen geschöpfet und aus dem Schnee oder Eis gemachet wird, weil notorisch, daß alle stillstehende Wasser von der Sonnenhitze zu faulen anfangen, um welcher Ursache sie auch vieles und mancherley Ungeziefer zeugen, auch eine fette und schleimichte Erde in sich enthalten, wovon diese nicht allein den Gestank bekommen, sondern auch davon schwerer werden, und bey ihrer Abrauchung ein grobes Sedimentum zurücke lassen, bey welchem letztern sie mit vielen Blasen und einem Getöse ebulliren. Das Schnee- und Eißwasser aber ist ponderöser als das gemeine, weil von ihrer Gerinnung und dem Froste ihre Textur selbsten ist verändert worden, daher dessen subtile, flüßige und ätherische Theilchen von denen schwerern eine Trennung gelitten haben, daß hernach wenn man solche Wasser an einen warmen Ort zu der Aufdauung bringt, diese alsobald davon exhaliren. Denn wenn man ein Wasser ante conglaciationem wiegt, dieses in die Kälte setzt, daß es gefrieret, und nach dessen Gefrierung wieder zergehen läßt und denn wieder wiegt, so wird man befinden, daß dieses am Gewichte leichter und an dessen Quantität weniger sey.

§. 152.

Je subtiler und reiner aber dasjenige flüßige Getränke, welches der Mensch zu sich nimmt, ist, desto leichter durchgeht solches das innerste seines Leibes und die Ab- und Aussonderungsgefäße und Canäle, weswegen es auch darum für gesund

zu halten, weil man um dieser Ursache willen eben die Gesund- und Ungesundheit derer Biere beurtheilet. Denn wenn ein Bier eine besondere Leichtigkeit besitzt, und nicht allzusehr dicke, und von vielem Hopfen und einem selbstständigen stark nährenden Wesen angefüllet ist, solches ist weit gesünder und köstlicher als die, die allzu dicke und schwer seyn, sintemal die dicken und schweren länger in dem Magen und Körper verweilen, daß diese nicht so bald mit dem Urin wieder fortgehen, daher dieses gewiß und unstreitig bleibt, daß von der Gesund- oder Ungesundheit derer Biere, die Ursache derer meisten gemeinen Krankheiten herkömmt, und die gesunde oder kränkliche Disposition derer Völker an besondern Oertern entstehet. Weshalber ein jedweder der die Gesundheit zu bewahren ausüben will, vor allen Dingen auf die Natur derer Getränke Acht haben muß.

§. 153.

Dieses aber ist ein gutes und gesundes Bier, welches das Haupt nicht beschweret, im Magen nicht acesciret, die Dünnen oder die Hypochondria nicht auftreibt und geschwinde wieder durch den Urin fortgeht. Denn gleichwie dieses die absoluten Kennzeichen eines gesunden und guten Biers sind: also auch wo ein Bier die angeführte Art und Beschaffenheit nicht in sich hat, sondern dumm und trunken machet, viele Blähungen erwecket und sitzen bleibt, ein solches ist mit nichten

für gesund zu achten, noch zu dem gewöhnlichen Tischtrunke zu rathen.

§. 154.

Nun muß man nicht allein bey denen Kennzeichen derer gesunden Biere stehen bleiben, keinesweges, sondern man muß auch noch die Gütigkeit derer Biere, von der Reinigkeit des Wassers, hernach von der gebührenden Kochung des Malzes und des Hopfens, und dann von ihrer Gährung in Obacht nehmen. Denn je reiner das Wasser aus denen Brunnen darzu ist, einen desto herrlichern Nutzen erhält das Bier davon: je subtiler aber das Wasser ist, destomehr durchdringet und extrahiret ein solches das Malz und den Hopfen, daß es geschwinder in seinem Behältniß zu seiner Gährung kömmt. Von der längern Kochung aber erlanget das Bier einen gesunden und guten Geschmack, oder wie die gemeinen Leute zu sagen pflegen: das Bier hat Grume, weil das allzustarknährende Wesen des Malzes dadurch gemildert, und gleichsam gereifet wird, der Hopfen durch eine gute Kochung seinen schweren und dampfichten Schwefel in die Luft schickt, damit dieser desto weniger dem Haupte und denen Nerven schaden kann. Durch die Gährung aber wird das Dicke, hefichte, von denen dünnen und subtilen abgesondert, daß es reiner, heller und gesünder zu trinken wird.

§. 155.

Dannenhero ein jedwedes dickes, trübes, hefichtes, und sauergewordenes, und wieder angemachtes Bier und solches, welches nicht wohl ist gekochet worden, beschweret das Haupt, verursachet Winde, machet Verstopfungen, Kaltepisse, Engbrüstigkeit und giebt Anlaß zu den beschwerlichen Colicschmerzen. Dieses aber ist das allerungesundeste, wo mit dem Hopfen boßhafter Weise das bekannte Schlafkräutlein, um die Trinker dumm und daumelnd zu machen, abgesotten wird.

§. 156.

Auf die Biere folget in der Ordnung der Wein, dieser mag nun süße, spirituös, säuerlich, oder gemperirt seyn, so giebt er doch zu der Nahrung und zu den zu ernährenden festen und flüßigen Theilen des Leibes, keinen bequemen Trank ab, weil bekannt, daß dessen Beschaffenheit und Temperatur von der Art und Consistence des Geblütes weit entfernt ist; weswegen die Weine billiger unter die Medicamente, oder Alimenta medicamentosa, von welchen die Verdauung derer Speisen und die Auswerfung derer fremden Theilchen in dem Körper, ingleichen die Ersetzung der verlohrnen Kräfte und mangelnden Wärme herrlich befördert wird, zu bringen sind, wie dieses die heilige Schrift an unterschiedenen Oertern, als in Eccles. Cap. 31; v. 32. Ps. 104. Eccles. Cap. 40. v. 20. et in Proverb. Cap. 31. v. 6. und 7. beweiset.

§. 157.

Nun ist es unstreitig, daß unter allen andern edlen Arzneyen die erste und vornehmste Stelle der Wein zu erhalten mit allem Recht verdienet; indem keine einzige Arzney in der ganzen Natur wird gefunden werden, welche mit einer so großen getemperirten, säuerlich und spirituösen Kraft, die Kräfte des Magens und des ganzen Leibes zu ergänzen und den Umlauf des Geblütes so merklich zu befördern, versehen, als der Wein, welches wahrhaftig kein geringer Nutzen des Körpers ist, wenn man den Wein weißlich und mäßig gebrauchet, daher auch dieser nicht ohne Ursache vom heiligen Apostel Paulo zu der Stärkung des Magens ist recommendiret worden, wie solches dessen 1. Epistel an den Timoth. Cap. 5. mit mehrern erweiset. Denn ein säuerlich, geisthaftiger Wein erwecket die belebenden Bewegungen systoles und diastoles in dem ganzen Körper, aus welcher Ursache er auch den Umlauf des Geblütes und die Wärme des Leibes vermehret, weshalber dieser denenjenigen insonderheit zuträglich ist, die eine Ergänzung ihrer Kräfte von nöthen, und einer schwachen, kalten, und feuchten Natur sind, auch solchen, die viel rohe und feuchte Nahrungsmittel zu sich genommen, dabey aber auch vitam sedentariam, oder ein Sitzleben führen und sich wenig bewegen, oder sonsten auf eine andere Art ihre Kräfte, nämlich durch eine lange anhaltende Krankheit, verlohren haben.

§. 158.

§. 158.

Wie nun der mäßige Gebrauch des Weins sehr nützlich ist: also schadet der unrechtmäßige Gebrauch desselben unterschiedlichen Naturen, vornehmlich aber solchen die viele Wärme und Feuer in sich haben, als denen Kindern und Jünglingen, ingleichen denen hitzigern Temperamenten, auch diesen, die ihren Leib und sonderlich bey grosser Hitze stark bewegen und sich defatigiren, und solchen, die einen sehr geschwinden Puls haben. Denn gleichwie die Natur, oder die ordentliche gesunde Beschaffenheit des Leibes, von einer gemäßigten Bewegung des Geblütes abstammt: also auch ist der öftere und unmäßige Gebrauch des Weins im anreizen und einführen einer stärkern Bewegung und Hitze, die Gesundheit zu schwächen, am allergeschicktesten.

§. 159.

Nachdem aber der mäßige Gebrauch eines guten Weins die Verdauung der rohen und harten Speisen ungemein befördert, und zu der unempfindlichen Ausdünstung sehr viel mit beyträgt, so thut man nicht unrecht, wenn man bey Genießung derer Gartenfrüchte, unterschiedener Arten derer Fische und blähenden Speisen eines Trunkes Wein sich dabey bedienet.

§. 160.

Der allergesündeste und beste Wein wird aus nachgesetzten beurtheilet, maßen er nicht allzu spirituös,

rituös, auch nicht allzusauer, sondern temperiret und lieblich seyn muß, ingleichen wenn man nach dessen Gebrauch keinen Kopfschmerz, noch in dem Magen einige Säure von dessen Aufenthalt in solchem, empfindet, sondern geschwinde aus diesem durch die vasa excretoria und durch den Urin und Ausdünstung wieder fortgeht: Denn gleichwie die süßen Weine das Geblüte vermehren und eine Vollblütigkeit angebähren: Also bewegen die spirituösen die Leibessäfte allzusehr. Die sauren aber und die, welche noch viel Rohigkeiten, das ist, Weinstein in sich haben, säuren leichtlich und stocken in dem Magen, die aber welche von sehr starken, schwefelichten Particulgen und Dämpfen voll sind, beschweren das Haupt und schaden den Nerven, vid. Valleriol. L. II. Enarrat. Med. Enarrat. 4. aus welcher Ursache auch der öftere Gebrauch dieser Weine zu vielen langwierigen Krankheiten Anlaß giebt.

§. 161.

Nachdem aber der Wein mehr die Kraft eines Medicaments vid. §. 156. als ein Nahrungsmittel verwaltet: So muß dieser auch allezeit mäßig getrunken und gebrauchet werden, weil ein solcher Gebrauch der Natur am allerzuträglichsten der Misbrauch aber allezeit schädlich ist, indem letzterer die Gesundheit sehr beleidiget, allermaßen bekannt, und auch die tägliche Erfahrenheit sattsam gelehret hat, daß diejenigen, welche in ihren jungen Jahren übermäßig Wein getrunken, nie=

emals alt geworden, welches man keineswegès
n solchen sagen kann, die Wassertrinker gewe-
n seyn.

§. 162.

Dahero ein solcher Wein, welcher mit etwas
nem Wasser vermischet und dadurch temperiret
rd, als wie der Griechen ihr Wein war, der
esundheit mehr als ein purer Wein zu statten
mmt, weshalber auch derer Alten ihre Weise
hr zu loben, daß sie allezeit bey der Vermischung
s Weines mit dem Wasser auf den Unterschied
rer Temperamente, Jahreszeiten und derer Al-
r gesehen haben, wieman dieses deutlich aus ih-
n hinterlassenen Schriften wahrnimmt, daß sie
sweilen zwey Theile des Wassers zu einen Theil
s Weines darzugethan und gemischet haben;
obey doch diese Regel nicht in Vergessenheit zu
ellen ist, daß man bey der Mischung des Weines
it dem Wasser, vornehmlich aber bey heißer
Sommerszeit, nicht mit Eißwasser dieses verrich-
, weil solches den motum peristalticum des Ma-
ens und derer Gedärme verletzet, und die Gele-
enheit zu vielen hitzigen, und langwierigen Krank-
eiten giebt, wovon die Relationes und Observa-
iones vornehmer und approbirter Practicorum
numstößliche Zeugen seyn.

§. 163.

Unter den spirituösen Weinen aber behält der
ngarische Wein vor die bourgunder und cham-
pangner

pangner Weine billig den Vorzug, vid. Dissertat. Fried. Hoffman. de vino hungarico. Derohalben dieser solchen Personen sehr wohl zu statten kömmt, welche einen schwachen Magen haben, nicht wohl verdauen und leichte cruditates acidas in primis viis angebähren, insonderheit aber auch diesen, welche langwierige Krankheiten ausgestanden und dadurch ihrer Kräfte gänzlich beraubet worden sind.

§. 164.

Desgleichen dienet der öftere und mäßige Gebrauch eines andern guten Weines etlichen Körpern eben auch als eine Arzney, indem er die Aussonderung per alvum, den Urin und die unempfindliche Ausdünstung befördert, welches vornehmlich die Moßler- und Rheinweine, wie nicht weniger auch ein guter alter Meißnerwein, thun. Weshalber diese auch den feuchten Naturen und wo ein Ueberfluß roher Feuchtigkeiten in den ersten Dauungsgefäßen ist, nicht undienlich seyn. Weilen aber doch diese auch viele Ungelegenheiten causiren können, so muß man allezeit bey deren Gebrauch, wenn solche nicht mehr Schaden als Nutzen bringen sollen, die Mäßigkeit beobachten.

§. 165.

Letztlichen kann man auch denen feuchtern Naturen die Wärme und die bessere Verdauung derer Speisen zu erwecken, bey Ermangelung des Weines, jedoch allezeit vor der Mahlzeit, ein Gläßgen guten Aquavit, der mit Zucker etwas ist temperi-

riret worden, gestatten, welches vor dieses mal
nug von denen Getränken anzuführen gewesen ist.

Das neunte Capitel.

Von der Mäßigung im Essen und Trinken.

§. 166.

Es ist kein besser Hülfsmittel das Leben in seinem guten Wohlstande zu erhalten und die Gesundheit zu beschützen, als eine bequeme und gemäßigte Lebensart im Essen und Trinken, welche einer jedweden Natur des menschlichen Leibes wohl zu statten kömmt. Denn gleichwie das *omne nimium* die Erhaltung des Leibes, dessen Gesundheit und das Leben gar balde zerstöhren kann: Also ist das *omne moderatum* zu der Conservation des Leibes, dessen Gesundheit und des Lebens selbsten das allerconvenabelste, weil bekannt, daß unter einer gemäßigten Bewegung des Herzens, derer Pulsadern und derer bewegenden Zäserlein die Gesundheit bey Kräften bleibt, welche gleichergestalt ein gemäßigtes und ordentliches Maaß des Geblütes und derer andern Leibessäfte, damit solche weder zu viel, noch zu wenig seyn, erfordert. Diese Mäßigkeit aber wird am meisten durch eine ordentliche Lebensart im Essen und Trinken erlanget, daher Hippocrates in seinem Buch von denen Krank-

Krankheiten §. 10. gar weißlich geurtheilet hat wenn er saget: Der Mensch der mäßig isset und mäßig trinket, verfället nicht leichte in eine Krankheit. und im 6 Buch Epidem. comm. 4. t. 22. spricht er: die Erhaltung der Gesundheit besteht darinne, daß man sich nicht mit Speisen überlade und zu der Arbeit allzu träge sey, welchem auch Schraderus in seiner Dissertat. de Regul. Sanitat. prudent. Applicat. beypflichtet, wovon auch das schöne Sprüchwort, *modicus cibus, modicus medicus*, seinen Ursprung bekommen hat.

§. 167.

Die Philosophi derer ältesten Zeiten, unter welchen Plato und Socrates den Vorzug vor die andern alle behalten, diese sind von der allereinfachsten und schlechtesten Nahrung alt worden. Des Pythagoræ sein Methodus philosophandi war allezeit von der Erinnerung der Nüchterkeit. Ja Plato saget in seinem Charmide, daß die Mäßigkeit, eine Bewahrerinn des Lebens und der Gesundheit, wäre; Dahero auch ein solcher, der ein glückliches Leben ohne Verletzung seiner Gesundheit, hinbringen will, diese Tugend zuförderst ausüben muß. Ueberdieses erzählet Seneca in seiner 91. Epistel unterschiedene Krankheiten die von der Unmäßigkeit entstanden sind; da im Gegentheil in Erwägung zu ziehen, was vom Cornaro Veneto, der durch eine mäßige Diät sein Leben bis auf 124. Jahr gebracht hat, und vom Andrea Ti-

raquello

raquello, welcher 40 Kinder soll gezeuget haben, erzählet wird, welches sattsam corroboriret, daß eine einfache und gemäßigte Lebensart im Essen und Trinken zu dem zu erhaltenden langen Leben viel contribuiren und wirken kann.

§. 168.

Gleichwie aber die anzuwendende Mäßigung bey der Erhaltung des Lebens und der Gesundheit den besten Beystand leistet: Also auch ist die allzu viele Anfüllung derer Speisen dem Leben und der Gesundheit auf vielerley Art und Weise zu wider, weswegen Celsus L. I. cap. 11. nicht unrecht hat, wenn er sich mit diesen Worten hören läßt, *ubi ad cibum ventum est, nunquam tuta est satietas*, mit welchen auch Hippocrates S. 2. §. 4. übereinstimmet, wenn er da also saget: **Nichts anders ist gut, als das, welches die Art der Natur nicht überschreitet.** Denn die allzu große Vielheit derer zu sich genommenen Speisen kann weder von dem Magen recht verdauet, noch von der Natur in einen guten Saft umgekehret werden, daher der aus diesen überflüßige ausgezogne Speisesaft nicht wohl von dem Geblüte bezwungen, daß solches zu der perspiration untauglich gemachet wird, sintemal allezeit zwischen den Bewegenden und den Beweglichen, von welchen die bestimte Bewegung vollbracht wird, eine gebührende und ordentliche Gleichmäßigkeit seyn muß, weshalber wenn gedachte proportion verletzet worden ist, sich die Bewegungen gleichfalls davon nicht

recht

recht verhalten können. Diese Gleichheit aber wird vollkommen beunruhiget, wenn die circulirende Säfte der bewegenden Kraft des Herzens und der Zäserlein sich allzu sehr widersetzen.

§. 169.

Nun spannet nicht nur die überschwemmende Menge derer Säfte die Häutlein und die ganze Struktur des Magens und derer Gedärme, sondern auch die bewegenden Zäserlein des Herzens und derer Pulsadern allzusehr und wider die Gebühr aus und schwächet dererselben elaterem und ihre zusammenziehende Kraft, wovon alsdenn der in einen Kreyß gehende Fortgang derer Feuchtigkeiten nothwendig vollbracht werden muß.

§. 170.

Bey einem geschehenen langsamern Fortgang derer Feuchtigkeiten aber bleiben diejenigen Säfte, die da durch die vasa colatoria und excretoria ab- und ausgeworfen werden sollen, in dem Körper zurücke und vermehren sich in solchem, woraus Cruditäten und Stockungen entstehen, welche die Ursachen vieler Krankheiten werden, derowegen Hippocrates ganz recht hat, wenn er S. 11. §. 17. saget: **Wenn die Speise übermäßig zu sich genommen und wider die Natur eingefüllet wird, erwecket dieses Krankheiten**, weswegen ein solcher unersättlicher Wanst nicht ungeschickt von denen Medicis eine schädliche Herberge und Quelle aller Mängel, sowohl des Gemü-

Gemüthes als auch des Leibes genennet wird, vid. Fernel. Patholog. L. 1. c. 15. p. 210. indem nicht unbekannt, was der Vielfraß nicht zu wege bringen kann, weshalber dieses eine unschätzbare Vermahnung, welche der weise Zucht- und Sittenlehrer Syrach in seinem 37. C. 32. setzet, ist, wenn er sich also vernehmen läßt: **Ueberfülle dich nicht mit allerley niedlicher Speise, und friß nicht so gierig, denn viel Fressen macht krank, und ein unersättlicher Fraß krieget das Grimmen, viel haben sich zu tode gefressen wer aber mäßig ist, der lebet desto länger.**

§. 171.

Nun verderben aber die Speisen, wenn solche gleich die allergesundesten sind, die Gesundheit mehr als die ungesunden, wenn nämlich diese ersteren in einem Ueberfluß, die letztern aber sparsam und mäßig zu sich genommen werden, immaßen notorisch, daß eine allzu viele Ueberladung mit denen niedlichen Speisen und Getränke die Munterigkeit des Verstandes und des Leibes unterdrücket und eine Trägheit, Schwere derer Glieder und Faulheit, wie auch eine unersättliche Begierde zum Schlafen einführet, vornehmlich aber so dergleichen Ueberfluß nicht mit Arbeiten und Bewegen des Leibes wieder verringert wird, indem alles was die Natur übertrifft, nach dem Zeugniß Hippocratis S. 2. §. 4. derselben schädlich ist, und den belebten Umlauf des Geblütes verletzet, weil der allzu viele Widerstand derer Säfte die Aus-

spannung und die Bewegung derer festen Theile und deren Zäserlein vid. §. 169. verdirbt, welches keineswegees eine nicht wohl verdauliche Speise, wenn solche mäßig ist gebrauchet worden, zu wege bringt.

§. 172.

Gleichwie aber keine Vielheit, wenn man solche in sich betrachtet, vollkommen, sondern nur auf gewisse Maaße in einer gewissen Absicht böse oder schädlich genennet werden kann: Also auch ist der Ueberfluß derer Speisen und die Menge derer Säfte nicht in und aus sich abzumessen, sondern aus denen bewegenden Kräften, mit welchen die Körper und die festen Theile des Leibes versehen sind, weil man die Gleichmäßigkeit derer unschädlichen, zulänglichen, oder verderblichen Vielheit bey allen individuis aus der sehr genauen Gestalt ihrer Körper und Bewegungskraft, auf welche man allezeit seine Absicht richten, erforschen muß, angesehen das bey etlichen zu viel ist, und die Gesundheit bestürmet, bey andern keinen Schaden bringt.

§. 173.

Je mehr nun die Kräfte derer Körper zerstoben und geschwächet seyn, je mehr sind die Ungelegenheiten bekannt, welche von der allzugroßen Vielheit und Ueberladung derer Speisen entspringen: je mehr aber die Kräfte beständiger, vollkommener und stark sind, desto weniger ist ein

Schäd

Schädlichkeit von dem Ueberflusse derer Speisen
u befürchten. Derohalben allen denenjenigen die
iner schwachen Natur seyn und einen kränklichen
Körper haben, oder deren Kräfte von einer Krank-
heit, oder irgends einer andern Ursache sonsten ver-
orben und von einer Krankheit nur wieder auf-
gekommen sind, eine mäßige und nicht sehr näh-
ende Nahrung zu recommendiren ist, auf daß die-
e nicht durch eine allzu große Ueberladung mit
enen Speisen die Krankheit wieder erfrischen und
davon in eine noch ärgere verfallen, oder ein Re-
cidiv wieder leiden, welches insonderheit denen Fe-
bricitanten ohne diß sehr gemein ist.

§. 174.

Der allzu großen schadenden Menge derer Spei-
sen ihr Begleiter ist mehrentheils die allzu heftige
Begierde dieselben hinunter zu schlucken, also,
daß binnen einer kurzen Zeit ein großer Haufe de-
rerselben übereinander hineingeworfen wird. An
einer solchen Unmäßigkeit und Begierde in unbän-
digen Essen aber laboriren meistentheils solche, die
nur von einer Krankheit, wie bereits erwähnet
worden ist, wieder aufgekommen, oder sonsten
vom Mangel derer Speisen und Hunger einige
Zeit geplaget worden sind, wie solches die aus dem
Felde zurückkommende Soldaten, in denen Win-
terquartieren sattsam bezeugen; ingleichen die, wel-
che in denen primis viis eine allzu große Säure
hegen, als die Hypochondriaci, Melancholici und

Quartanarii, am allermeisten aber die Kinder, die von Würmern geplaget werden.

§. 175.

Diese Unmäßigkeit aber wollen einige mit der Gewohnheit, daß sie ihnen nicht schade, weil dieses Hippocrates S. 2. §. 50. bekräftiget hätte, bescheinigen. Alleine wenn man dieses recht genau erwäget, so wird man bald gewahr werden, daß solches eine sehr böse Gewohnheit sey. Denn eine allzu viele Ueberladung derer Speisen ist allezeit überhaupt schädlich, weil solche nicht alleine die Heilung derer Krankheiten verhindert, sondern auch die Kräfte derer Arzneyen selbsten abbricht und schwächet. Derohalben wo nicht der Vielfraß bey denen Kranken zuförderst gehoben wird, da bleibt wahrhaftig keine Hoffnung zu deren Genesung übrig, anerwogen die große hastige Begierde im Essen jederzeit mit diesem Fehler verknüpfet ist, daß die Speisen von einer zulänglichen Kauung nicht genug verändert, sondern geschwinde ganz in den Magen hinabgeschlucket werden, allwo diese dem liquori gastrico, pancreatico, und der activen Galle, die solche auflösen sollen, zuwider seyn.

§. 176.

Das ist bekannt, daß wenn die Speisen gebührend zermalmet werden sollen, hierzu nicht alleine die Kauung hauptsächlich von nöthen, sondern diese gehöret auch allerdings mit zu der befördernden

Ver-

Verdauung, in Betracht, daß unter solcher der Speichel, als der allgemeine Aufschließesaft denen Speisen häufiger beygemischet wird, welche von diesem wirkenden Safte geschwinder solviret und verändert werden; wo aber dieses nicht also vollbracht wird, da bleiben die Speisen in dem Magen und ersten Wegen der concoction rohe und unverdauet, wovon Cruditäten, Aufblähung und Ausdehnungen des Magens und derer Gedärme, wie auch unruhige Nächte entstehen.

§. 177.

Nun reizet die Veränderung derer Speisen viele zu der allzuhastigen Begierde dererselben an, und ladet die Menschen gleichsam zu der Ueberfüllung ein. Derowegen diese mit allem Fleiß zu fliehen ist, weil nach dem Ausspruch des Sanctorii die Veränderung derer Speisen, gemeiniglich drey Uebel zum Begleiter habe, indem allzu viel gegessen, nicht recht verdauet und weniger ausgedämpfet wird, vid. ejusd. libr. de cib. ac pot. §. 51. mit welchen auch Sennert. l. c. übereinkömmt, wenn er geschrieben: *Cavendum tamen, ne copia peccetur.*

§. 178.

Wie nun aber die Speisen, die in ihrem Wesen einer rohern und harten, oder festern Textur sind: Also verursachen diese, wenn solche überflüßig genossen werden, eine desto größere Schädlichkeit in dem Körper, indem davon nicht allein die

 Ver-

Verdauungskraft des Magens verdorben, wovon eine allzu große Ausspannung, oder Aufschwellung desselben erreget wird, sondern auch der aus diesen ausgezogene Saft, wenn dieser zu dem Geblüte ist gebracht worden, nicht wohl von der perspiration wieder ausgedämpfet werden kann.

§. 179.

Diejenigen Speisen, die einer solchen harten Textur und schweren Verdauung seyn, sind alles eingesalzene, im Rauch gehangene und alter Thiere und Schweinefleisch, alle gesalzene und getreugte Seefische, Aale, Bricken, Rindscaldaunen, Schafbotten, Rinds- und Schöpsgeschlinke und alles Fett, ingleichen hart gesottene Eyer, Hülsenfrüchte, Sauerkraut, Sallate und alle herbe und strenge Weine.

§. 180.

Hiernächst haben sich insonderheit vor die allzu hastige Begierde, oder allzu geschwinde Einschluckung derer harten Speisen solche zu hüten, bey denen die Kräfte sehr schwach sind. Denn bey geschwächten Körpern wird die Speise weniger verdauet, bezwungen und durch die Ausdünstung gereiniget, von welchen hernachmals Unreinigkeiten und die Quellen unterschiedener Krankheiten entstehen, wie solches die tägliche Erfahrung sattsam bezeuget, daß eben diejenigen abgematteten Körper sich dadurch einen großen Schaden zu wege gebracht haben,

haben, unter welche Zahl vornehmlich die in Wochenliegende, die Valetudinarii und die, so nur von einer Krankheit wieder aufgekommen sind, und solche, die einen großen Verlust ihres Geblütes durch Verwundungen oder anderer Zufälle erlitten haben, und die aus dem Felde zurückkommende Soldaten, vid. §. 174. gehören, welche alle von dergleichen Unmäßigkeit sich große und fast unheilbare Krankheiten zu wege bringen: weil offenbar, und eine allgemeine Regel ist, daß einer nicht mehr zu sich nehmen muß, als er in seinem Körper verzehret, auch nicht mehr excerniren muß, als verdauet worden ist, weil bey einem gesunden Menschen, der, der vollkommenen Vermehrung seiner Leibeskraft und Stärke in der ordentlichen Lebensart nachfolget, nicht mehr ausgeworfen wird, als er in einem Tage zu sich genommen und auch wiederum verdauet hat, weshalber er ehe dieses ist vollbracht worden, seine Natur mit neuen Lebensmitteln nicht wieder beschweren muß, bis zuvor die schuldigen und ordentlichen excretiones geschehen seyn.

§. 181.

Die Vielheit der aus zu werfenden Materie wird theils von dessen Gewichte selbsten, theils auch aus der Muntrig- und Lebhaftigkeit des Leibes erkannt. Dannenhero Sanctorius nicht unrecht hat, wenn er lib. II. §. 33. sich also vernehmen läßt: **Wenn du wirst wissen, wieviel dir täglich**

Speise nützet, so verstehest du auch dadurch dein Leben sehr lange zu erhalten.

§. 182.

Aus dieser kurzen und doch viel in sich fassenden Vorschrift kann man gar balde erkennen, daß man den Körper nicht eher mit neuen Speisen belästigen soll, bis zuvor die eingenommene Ernährungsmittel wiederum wohl verdauet und ausgeworfen seyn, welches man gar leichte an einem ruhigen Schlaf, offenem Leibe, an der Fertigkeit und Lebhaftigkeit des Gemüthes und des Leibes, wie nicht weniger auch, wenn der Magen von keiner Uebelkeit beschweret ist, beobachtet. Wo aber dieses nicht wahrgenommen wird, und man dennoch den Leib mit esculentis wieder vollpfropfet, so ist nichts gewissers, als daß hieraus Cruditäten und die hiervon abstammende Fieber, Durchfall, Verstopfungen in denen innerlichen Eingeweiden oder eine Hartleibigkeit entstehen, wo nicht bey Zeiten man dem Körper mit dienlichen Bewahrungsmitteln zu Hülfe kömmt, daher Diogenes zu sagen pflegete: Wo viel Getreide ist, da sind viel Ratten und Mäuse. Und wo ein großer Ueberfluß derer Speisen ist, da sind viel Krankheiten.

§. 183.

Nun ist einer jedweden Natur nichts zuträglicher, als wenn die bequemen Nahrungsmittel in Absicht ihrer Vielheit und Zurichtung täglich getheilet,

theilet, als auf einmal und überflüßig zu sich genommen werden. Denn gleichwie bey einem jeglichen menstruo und der aufzulösenden Sache allezeit eine proportionirliche Gleichmäßigkeit seyn muß: Also ist hieraus leichte zu schließen, daß die auf einmal und zugleich eingenommene Vielheit derer Speisen nicht wohl aufgelöset werden können, als wenn diese partitis vicibus gebrauchet werden, sintemal die Menge des Speichels und des gährenden Magensaftes, wie auch die zu der Verdauung höchst nöthige Wärme des Magens zu einer großen Vielheit derer Speisen im Auflösen nicht zulänglich ist, weshalber der schon oft angeführte Sanctorius l. 11. §. 37. gar nette ausführet, wenn er saget: **Der Mensch wird, von acht Pfund auf einmal eingenommene Speise in einem Tage mehr beschweret, als wenn er zehn Pfund auf dreymal in einem Tage zu sich nehme.** Weswegen es weit besser gethan ist, wenn man täglich mäßig zweymal als des Mittags und Abends isset, als wenn man sich nur einmal recht satt und dicke frißt, jedoch ist dieses itziger Zeit mehrentheils eine Gewohnheit worden, daß man des Tages nur einmal speiset, welches aber nicht zu loben, indem viele öfters zu sagen pflegen: Ich habe mich so dicke gefressen, wie ein Gerberhund, welche Gewohnheit zwar zu eines Menage, aber nicht zu der Beschützung der Gesundheit gehöret.

§. 184.

Bey der Abendmahlzeit aber hat man sich wohl vorzusehen, daß man sich mit dem Essen nicht überlade, auch solcher Speisen sich bediene, die einer sehr leichten Verdauung und eines guten Saftes voll seyn. Denn bey der Nacht ist die Wärme wegen des langsamern Umtreibens des Geblütes und der Bewegung des Leibes gemäßigter, die unempfindliche Ausdünstung zwar gleich, jedoch aber träger, und zu einer solchen Zeit wird auch die nutrition am allerfüglichsten in der Natur vollbracht; daher die Vielheit derer Speisen bey der Abendmahlzeit so einzurichten ist, damit die Ueberfüllung dererselben der Natur keine Beschwerung mache, auch solche Speisen ihr zureichen sind, die von dem Magen leichte verdauet werden können, unter welche insonderheit die Fischlein aus frischen fließenden Wassern, Vögel, Suppen, weiche Eyer und Semmelbrod, gehören. Das geräucherte oder eingesalzene Fleisch aber, ingleichen die Aale, Seefische, Krebse, Schnecken, Rindscaldaunen, altes Fett, Käse, Butter, Castanien, Erbsen, Linsen, Sauerkraut, Sallate und andere blähende Dinge, dienen zu einer Abendmahlzeit gar nicht, weswegen diese zu meiden sind.

§. 185.

Jemehr aber eine Menge derer Speisen ehe die andern noch verdauet worden sind, wieder in

sich

sich genommen werden, desto mehr wird dadurch die Menge derer Cruditäten gesammlet, und die sehr gesunde Ausdünstung erstickt, weil offenbar, daß wenn die esculenta in dem Magen nicht genug durchkochet und ausgearbeitet worden sind, die massa cibaria in demselben sitzen bleibt, stocket und den Magen nicht nur mit Dünsten und Winden anfüllet, ausdehnet und große Angst und Bangigkeiten erwecket, sondern auch die mineram und die Materie derer Krankheiten, vornehmlich aber zu denen Fiebern giebt, weshalber von denen Alten gar weißlich ist gesaget worden: **Der Fehler der ersten** *concoction*, **wird weder in der andern noch dritten verbessert** vid. D. Erlsfeld. l. c. p. 140. und weil die unempfindliche Ausdünstung den Auswurf der dritten Verdauung ausmachet, so wird eben von der erstern nachlassenden concoction, bey einem angefülleten Magen, diese hierdurch verletzet. Derowegen Sanctorius l. c. wieder nicht unrecht hat, wenn er spricht: **Es ist keine gefährlichere Seuche der Gesundheit, als wenn bey einer noch unverdaueten Speise, man wieder andere zu sich nehmen will.**

§. 186.

Ferner saget er L. 1. §. 54. **Welcher mehr isset als er soll, derselbe wird weniger ernähret, als es seyn muß.** Welches in der That sich auch also verhält. Denn weil eben die Unterhaltung des Körpers von einem wohl beschaffenen Nahrungssafte vollbracht wird, welcher, wenn er vermit-

telst

telst der Ausdämpfung von allen Unreinigkeiten wohl depuriret ist worden, eine solche Art überkömmt, daß er alle Theile des Leibes gar füglich ernähren kann. Also ist eine jedwede allzu große Ueberladung mit denen Speisen der Perspiration sehr schädlich, aus welcher Ursache auch der Nahrungssaft unrein verbleibt, daß er zu den zu ernährenden Theilen des Leibes weniger geschickt ist.

§. 187.

Gleichwie aber eine allzu große Anfüllung mit denen Speisen dem menschlichen Körper viele Ungelegenheiten machet: Also ist auch der Hunger demselben nicht allezeit zuträglich, maßen dieser mehrentheils mit einer Schädlichkeit verknüpfet ist, denn alles dasjenige so von der Ordnung der Natur abweicht, verabscheuet diese vid. Hipp. S. 2. §. 4. Zuträglicher aber ist derselben die Mäßigkeit und eine gebührende Ordnung in allen Dingen, weil solche die Kräfte des Leibes beschützet, und die beste Erhalterinn der Gesundheit, sintemal eine jedwede Unmäßigkeit, sie mag in excessu oder defectu pecciren, für eine sehr schädliche Pest der Gesundheit zu halten ist; anerwogen ein allzu langer Hunger die Kräfte eines Menschen gewaltiglich zu Boden wirft, und meistentheils mit einer sehr großen Gefahr des Lebens begleitet wird, vid. D. Erlsfeld. l. c. p. 75. Ja Hippocrates hat dieses zu seiner Zeit auch schon eingesehen, indem er in seinem Buch de Vet. Med. §. 15. also saget: Der

Hun-

Hunger hat ein sehr großes Vermögen in die Natur des Körpers, diesen entweder zu heilen, zu schwächen oder zu tödten.

§. 188.

Nachdem aber ohne einen einzigen Streit die Kraft des menschlichen Körpers theils von der sehr subtilen und reinen Nahrung der Luft, theils auch von denen Nahrungsmitteln ihren Ursprung bekommen: so ordnet eben derselben Wesen eine solche sehr subtile Materie in dem Körper, die leichte vergeht, und beständig vermöge der perspiration in die Luft verfliegt. Weshalber nicht zu entbehren ist, daß von der immerwährenden Einziehung der Luft und von dem täglichen Gebrauch derer Nahrungsmittel diese ersetzet werde, angesehen wenn solches verabsäumet würde, dieses dem Menschen eine große Niederlage seiner Kräfte verursachete, daß er davon binnen einer kurzen Zeit gänzlich vergienge und endlich sein Leben darüber einbüßen mußte.

§. 189.

Aus diesem einzigen Satze kann man dererselben abgeschmackte Meynung über den Haufen werfen, die da behaupten wollen, daß alle Kräfte und Bewegungen des Leibes von einem immateriellen Urwesen abstammeten, ungeachtet ihnen ebenfalls doch bekannt seyn muß, daß man die Bewegungen und die Kräfte des Leibes nach Gefallen

mit

mit der Luft und denen Ernährungsmitteln verringern und vermehren, ja auch solche gar zerstöhren und auch erhalten kann.

§. 190.

Diejenigen Körper aber die vollsaftig und ein feuchtes aufgedunstenes Fleisch haben, und viele Unreinigkeiten in sich hegen, oder cacochymisch seyn, denen ist die Enthaltung derer Speisen nach dem Ausspruche Hippocratis, *Famem magnam potentiam habet sanandi homines*, oder *Corporibus humida carne praeditis, imperanda fames est*, mit welchem auch Celsus L. 11. Cap. 16 übereinstimmt, wenn er saget: Keine Sache hilft einem Kranken mehr, als eine angestellete Enthaltung derer Speisen zur rechten Zeit, sehr zuträglich.

§. 191.

Es sind aber unterschiedene Arten der Enthaltung derer Speisen, die eine ist, wenn der Mensch gar nichts zu sich nimmt, diese ist verwerflich. Die andere aber wenn er auf einmal nur etwas wenig isset. Die dritte aber wo er abends nichts genießet, und die vierte, wenn er zum wenigsten in der Woche einmal fastet, vid. Sennert. l. c. p. 779.

§. 192.

Gleichwie aber eine zu rechter Zeit angestellete Enthaltung derer Speisen, bey denen unreinen Körpern die niedergeschlagenen Kräfte aufrichtet und

und ersetzet: also auch machet ein allzulanger Hunger die Körper derer Menschen schwach und mager, wie solches nicht alleine die tägliche Erfahrung, sondern auch Celsus l. c. p. 16. erweiset, wenn er saget: **So nun der Hunger denen gesunden Körpern nicht nützlich ist, wie vielmehr wird dieser denen Schwachen und Kranken unnützlicher seyn**, daher auch Hippocrates S. 2. §. 16. diesen, denen die da arbeiten müssen, untersaget, weil ein allzulanges Fasten das gelatinöse Wesen des Geblütes und der Lymphae verzehret, die Vielheit derer andern Leibessäfte weniger machet, die Kräfte niederschlägt, daß von der verringerten Vielheit des Geblütes die Ausdünstung schwächer und geringer gemachet wird.

§. 193.

Eine allzu kleine Menge des Geblütes aber kann zu den Röhrlein und Gängen derer Aussonderungsgefäße nicht hinreichen, noch dieselben gebührend offen erhalten, derohalben solche zusammen fallen und denen Unreinigkeiten den Ausgang durch die Haut versagen, wovon eine scharfe salzige und schweflichte unreine Feuchtigkeit in den Adern angebohren und gesammlet wird.

§. 194.

Wie aber der Hunger eine allzugroße Schädlichkeit und Schwachheit mit sich bringt, so sind von dieser Sache die Soldaten, die im Felde einer

ordent-

ordentlichen Lebensart beraubet gewesen seyn, oder Hunger gelitten haben, die allerbesten Zeugen, vid. §. 174. maßen diese vielmals von einer geringen Ursache, als zum Exempel an einer Wunde, die vor sich nicht sehr gefährlich, wegen der in ihren Körper sich gehäuften Unreinigkeit, sterben, oder wenn dieselben die geschwächte Kraft des Magens mit einer allzu vielen Menge derer Speisen, nach erlittenem Hunger, oder Begierde bessere Alimente zu genießen, alsobald überladen, sich die allergefährlichsten Fieber und andere Zufälle davon an den Halß bringen.

§. 195.

Nachdem nun von dem langen Hunger die Ausdünstung eine lange Zeit aufgehalten wird: also kommen bey einer gebührenden Nahrung die Excrementa der Perspiration häuffig wiederum herfür, daß hierdurch die Kräfte mehr und mehr ersetzet und verbessert werden, weil der neue zu dem Geblüte kommende wohlausgearbeitete Speisesaft die Feuchtigkeiten zu den aussondernden Röhrlein der Haut fortstößet, wovon allda die übergebliebenen stockenden und scharfen Particulgen derer Unreinigkeiten weggenommen und vollends ausgestoßen werden.

§. 196.

Eines aber ist hierbey noch wohl zu observiren, daß man nicht bey einem vom Hunger geschwächten Körper sogleich eine Menge solcher Speisen

ihm

ihm darreiche, die entweder einer allzuschweren Verdauung sind, oder allzu viele Nahrung geben und stark machen, weil die Kräfte des Leibes und die zu sich nehmende Speisen allezeit unter sich mit einer billigen Gleichmäßigkeit und Maaße übereinkommen müssen, wie aus dem Hippocrate Lib. 2. §. 7. zu ersehen, allwo er saget: **Man giebt solchen durch den Hunger geschwächten Personen, ihre Kräfte nicht mit Gewalt, sondern nach und nach wieder.** Und in Libr. de Aliment. §. 5. meldet er: **Es ist eine wichtige Sache, die Vielheit derer Speisen mit einem scharfsinnigen Nachdenken so einzurichten, daß diese die geschwächten Kräfte wieder ersetzen.** Derohalben diejenigen, die sich von einer Ursache, sie stamme her von was diese wolle, eine Schwachheit ihres Körpers zugezogen haben, dieselben müssen anfangs nur wenige Lebensmittel, und zwar solche, gebrauchen, die da wohl zu verdauen, und zu der Ausdünstung bequem und dienlich seyn.

§. 197.

Nun schaden denen Schwachen und solchen, die einen langen Hunger erlitten haben, alle unmäßige, gesalzene, scharfe, sauere, spirituöse, rohe, und harte Speisen. Hingegen aber kommen ihnen sehr wohl zu statten, alle gemäßigte, und wohl verdauliche Speisen, besiehe hiervon das 6. Capitel von der Gesund- und Ungesundheit derer Speisen, §. 67. et seqq. angesehen die erstern

also beschaffen sind, daß diese den geschehenen Verlust derer Säfte nicht ergänzen können, sondern vielmehr deren Schärfe vermehren. Die Speisen aber in welchen eine gebührende Mischung darinne ist, diese sind vermögender die abgegangene Säfte und die verlohrnen Kräfte eher zu ersetzen.

§. 198.

Gleichwie aber die allzuviele Anfüllung derer Speisen, wie nicht weniger auch der Hunger die Gesundheit über den Haufen werfen: also auch ist das allzuviele Trinken, oder desselben Mangel der Gesundheit nicht erspießlich. Denn alles dasjenige, welches die Gränzen der Mäßigkeit überschreitet, solches ist nach der wahren Meynung Hippocratis der Natur zuwider, vid. S. 2. §. 4. Derohalben ein jedweder der seine Gesundheit in der Integrität erhalten will, der muß diese heilsame Regel, *in omnibus moderatio et mediocritas* sehr wohl beobachten, weil das Geblüte, welches zu den Leben und der Nahrung des Körpers das alleredelste ist, stets ein gewisses Maaß und Gleichheit des festen und flüßigen Wesens desideriret, damit es in crasi nicht beunruhiget, oder gar umgekehret wird, und seine gute und der Natur nach proportionirliche Art nicht verlieret und in eine schädlichere eingeht.

§. 199.

Der belebende Umlauf derer Feuchtigkeiten und ihr Fortgang durch die Röhren und Oeffnungen

derer

derer allerkleinesten Gefäßlein hat mit sich beständig die Ab- und Aussonderungen vergesellschaftet, derowegen er auch mehr eines flüßigen als festen Wesens begehret, weshalber das überflüßige Getränke der Gesundheit eben auch einen unglaublichen Schaden bringen kann, weil ich schon sattsam gewiesen, daß in dem Geblüte nicht mehr als drey Theile eines flüßigen und ein Theil eines festen Wesens seyn müsse; daher auch hieraus gar bald sich veroffenbaret, daß zu der erhaltenden Gleichmäßigkeit des flüßigen und festen Wesens in dem Körper mehr Getränke, als Speisen erfodert werden, jedoch aber darf dieses keinesweges die ordentliche Proportion übertreffen, oder allzuwenig seyn, denn wenn dieses letztere wäre, so würde das Geblüte zu dicke, zach und leimig, wovon die Feuchtigkeiten sehr langsam in einen Kreyß würden herumgetrieben werden, daß daraus Verstopfungen entstünden, die Gelegenheit zu vielen Krankheiten geben würden.

§. 200.

Nun verfallen viele Menschen, absonderlich aber die Weibespersonen aus Mangel zulänglichen Trinkens in die allerlangwierigsten und gefährlichsten Krankheiten; weswegen es kaum auszudrücken, was das wenige Trinken denen individuis, vornehmlich solchen, die den Müßiggang lieben und sich nicht viel bewegen, für einen großen Schaden bringt, maßen hiervon der Leib verstopfet, und die Ausdünstung verhindert wird,

daß die innerlichen Eingeweide von der Zachheit derer Feuchtigkeiten vollgepfropfet werden, aus welchen Zurückebleibung der monathlichen Reinigung, beschwerliche Passiones hystericae und hypochondriacae, ingleichen Zahnweh, Scharbock, Krätze, Hectica und Phthisis und noch andere mehr entstehen.

§. 201.

Nachdem aber zu der zu erhaltenden Art eines guten Geblütes eine größere Vielheit eines flüßigern, als eines festern Wesens erfodert wird: so darf doch dieses die Limites der Mäßigkeit nicht überschreiten. Denn wo dieses geschieht, so verursachet solches dem Körper, wie vielmals schon ist gedacht worden, viele Ungelegenheiten und Beschwerungen, absonderlich aber, wenn dieses noch dazu ein ungesunder Trank ist.

§. 202.

Einen lobenswürdigen und geschickten Trank giebt ein rein Wasser vid. §. 140. et seq. und die andern gemäßigten Getränke ab, deren Gebrauch wenn er in der Art der Mäßigkeit verbleibt, dem Körper nicht leichtlich einigen Schaden zufüget. Die nicht sehr nützlichen Getränke aber sind ein dickes, hefichtes, und saures Bier, Wein und Brandewein, von deren öftern Gebrauch allezeit viele Ungelegenheiten in dem Körper zu erwarten seyn, wie solches in dem Capitel derer gesunden und ungesunden Getränke, weiter nachgelesen werden kann.

Das

Das zehnde Capitel.

Von denen höchstnöthigen Auswerfungen, zu der zu erhaltenden Gesundheit.

§. 203.

Bekannt ist es und wird auch wohl von keinem vernünftigen Menschen geläugnet werden können, daß das ganze Werk der Gesundheit und des Lebens auf die immerwährenden In- und Egestiones gleichsam als auf einen festen Grund gebauet ist: weswegen auch das ganze organische Gebäude der menschlichen Machine zu diesem Ende also ist zubereitet worden, daß aus den ingestis von der vorhergegangenen Auflösung in denen visceribus chylosi inseruientibus gute und taugliche Säfte zu den Geblüte übergehen, und alle überflüßige und unnütze aus dem Körper durch die vasa excretoria davon wieder ausgetrieben werden,

§. 204.

Daß aber die belebende Erhaltung des menschlichen Leibes und alle animalischen Verrichtungen in der Bewegung des Geblütes und derer andern Leibessäfte beruhet und vollbracht wird, solches

ist von mir schon mehr als zuviel mit beständigen Vernunftsschlüssen, so wohl in meiner teutschen Physiologia, als auch hier im vorhergehenden dargethan worden. Dieweilen aber der fortgehenden Bewegung derer Feuchtigkeiten die Wärme gleichsam als ein immerwährender Begleiter beygesellet ist, welche dem Geblüte eine große Veränderung machet und die süßen, fetten, und gelatinösen Säfte mit der Hin- und Antreibung in sehr kleine moleculas dissolviret, daß diese von ihrer natürlichen Temperirung abweichen und sich in salzige, schweflichte, schleimichte und andere dem Körper nicht dienliche Unreinigkeiten verwandeln: so ist nöthig, daß die von ihrer Mäßigung abgewichene Feuchtigkeiten durch die in dem Körper unterschiedenen emunctoria ausgeworfen, an deren statt aber immer wieder neue, frische, und nützliche müssen der Natur dargereichet werden, welches deutlich offenbaret, daß die In- und Egestiones keinesweges bey der Gesundheit zu entbehren seyn.

§. 205.

Es muß aber fast eben eine dergleichen Vielheit der Materie bey einem vollkommen erwachsenen Menschen wieder aus dem Körper ausgeworfen werden, als eingenommen worden ist. Denn ein Mensch, wenn er an allen seinen Theilen des Leibes gesund ist und mit seinem Körper Arbeit ausübet, nimmt täglich an Essen und Getränke

wohl bis achtzehen Pfund zu sich, dennoch aber erhält dessen Körper hiervon keinen grösseren Zugang einer Schwere, welches klärlich zeuget, daß die Vielheit derer Einnehmung und Auswerfung sehr genau unter einander übereinkommen müssen.

§. 206.

Nun besteht die ganze Sache der Arzneykunst und der Diät darinne, daß ein Medicus und ein jedweder seine Absicht auf die Ursache derer In- und Egestorum richte, wie und auf was für eine Art die abwechselnden Einnehmungen und Auswerfungen in dem Körper begangen werden. Denn nach diesen ist entweder die Gesundheit in ihrer Integrität, oder leidet ihren Abfall, indem die Krankheiten den allermeisten Theil, theils von einer ungeschickten Genießung derer Lebensmittel, theils auch von einer verhinderten Auswerfung ihren Ursprung erhalten. Ja die gütige Natur bedient sich bey der Heilung derer Krankheiten selbsten derer excretionum, sintemal deren vermehrte Bewegung am meisten hierauf abzielen, daß die schädlichen Unreinigkeiten, welche eben die Krankheiten in dem Körper machen, aus dem ganzen Umfange des Körpers ausgestoßen werden. Weshalber ein Medicus dem die Sorge der zu beschützenden und zu erhaltenden Gesundheit bey einem indiuiduo ist aufgetragen worden, absonderlich dieses thun muß, daß er die auswerfenden Unterwindungen der Natur vernünftig erforsche, und dieselben, so es die Nothwendigkeit

erfodert, mit einem gebührenden Hülfsmittel befördere und zu einem gewünschten Endzweck dirigire. Ein solcher Medicus aber, der in diesen recht erfahren ist, derselbe verrichtet allererst mit einem besondern Lobe, das Amt eines rechten gewissenhaftigen und erfahrnen Arztes.

§. 207.

Gleichwie aber der menschliche Leib aus vier Urwesen, nämlich aus einem erdhaften, wässerigen, salzigen, fetten oder ölichten zusammengesetzet worden ist: Also auch können die aus demselben hervorkommende excrementa gar füglich in vier Classen gebracht werden: obgleich D. Erlsfeld diese nur in drey Classen eintheilet.

§. 208.

Es werden aber die unnützen und überflüßigen Säfte aus dem Körper nicht alleine durch den Hintern, sondern auch durch den Urin, unempfindliche Ausdünstung, Schweiß, Speichel und den Rotz der Nase ab- und ausgeführet. Der Hintere wirft die dicken, zähen, erdhaftigen und rotzichten Impuritäten aus dem Körper. Der Urin führet das überflüßige Gewässer mit einem rohen, dicken wie auch salzigen und schwefelichten Urwesen ab. Die unempfindliche Ausdünstung stößet ein sehr dünnes, flüßiges, subtiles Salz und Schwefel aus, vid. Physiolog. meam medic. chirurg. im Capitel vom Auswurf der Bauchhefen. Der

Rotz

Rotz der Nase aber befreyet die zähen, erdhaften und wässerigten vermischten Particulgen von der Vereinigung derer andern Feuchtigkeiten.

§. 209.

Durch den Hintern aber werden nicht nur die Hefen und Schlacken der massæ cibariæ, so excrementa genannt werden, sondern auch die Galle, die häufig, jedoch nicht widernatürlich, in die Gedärme, und insonderheit in den Zwölffingerdarm, einfließet, ingleichen die erdhaftigen und größern Theile mit einem Schleime, welcher aus denen Drüsen derer Gedärme reichlich aussenfert, ausgeworfen. Nun aber bestehet die excretion des Bauches, aus einer zähen schleimigten und festen Materie; dahero hieraus gar bald die Ursache anzugeben ist, warum bey einer langen Verstopfung und vermehrten Hitze des Leibes, als wie es bey Fiebern, oder sauren Impuritäten zu geschehen pflegt, die excrementa alvi eine Härte überkommen, weil eben dadurch diese ihrer Wässrigkeit beraubet und sie gleichsam davon wie gebacken und ausgetreuget werden.

§. 210.

Ueberdieses erwecket eine allzu lange Verstopfung des Leibes denen Säften eben auch viele und große Unreinigkeiten, indem die excrementa von der Verweilung, theils in eine sehr schädliche Art und Faulung verfallen, theils auch deren stinkender und unnützlicher Theil durch die Poros und Röhr-

lein derer Gedärme wieder mit in das Geblüte gebracht wird; Derowegen mit allem Fleiß dahin zu sehen ist, daß der Leib zu der zu erhaltenden Gesundheit zum wenigsten täglich ein oder zweymal sein gebührendes Amt verrichte.

§. 211.

Nun ist ex physiologicis bekannt, daß die Galle derer excrementorum stimulus und derer Gedärme, natürliches Clystir sey. Derowegen wenn solche mangelt, oder übel, wie in der Gelben- oder schwarzgelben Sucht, beschaffen ist, muß man mit allem Fleiß dahin bemühet seyn, diese entweder zu vermehren oder zu verbessern, welches durch eine vermehrte Bewegung des Leibes, wodurch der Ueberfluß des schleimichten Wesens verzehret, die Zähigkeit derer Leibessäfte verdünnet, und auch selbsten die Galle herrlich verbessert, am besten vollbracht wird, worzu auch noch die gewürzten und eingesalzenen Speisen gehören, insonderheit aber die amara, welche die Wirkung der Galle ungemein acuiren, gehören.

§. 212.

Bey einer sich ereignenden schwachen wurmförmigen Bewegung derer Gedärme aber wird ebenermaßen die Auswerfung derer excrementorum verzögert, daher diese mit allem Fleiß wieder in ihre natürliche Ordnung zu bringen ist, und dieses verrichten am besten diejenigen Arzneyen, die etwas salzig seyn, als der Tartarus vitriola-

riolatus amarus, Cremor tartari, Arcanum duplicatum, Nitrum depuratum und das Sal Glauberianum. Aus denen Laxantibus aber, die Pulp. Tamarind. Rhabarbar. Fol. S. S. S. Manna Calabrin. die Pillul. Franckofort. Beccherian. oder meine balsamische laxirende Visceral-Pillen. Aus denen alimentis aber alle mit Salz saturirte und süße Speisen, und insonderheit die gebackenen Pflaumen, welche, wenn diese wöchentlich Abends zweymal genossen werden, den Leib herrlich offen erhalten.

§. 213.

Desgleichen befördern auch die Fortgehung und Auswerfung derer Excrementen die diluentia oder flüßige Sachen. Derohalben eine zulängliche Vielheit und Genießung des Getränkes, so wohl warmen, als Thee, Coffee und andere warme Wasser mit balsamischen Kräutern saturiret, als auch ander gewohntes Getränke, außer Wein und Brandewein nicht, zu der Offenhaltung des Leibes sehr mit von nöthen ist.

§. 214.

Wie aber die nur erwähnten Dinge den Leib gebührend offen erhalten; Also hingegen verhindern nachgesetztedie Auswerfung derer Excrementen folgende: als allzu weniges Trinken bey dem Essen, harte, zusammenziehende, sehr saure, zähe Speisen, überflüßiger Gebrauch des Brantewein, Furcht, Schrecken und Traurigkeit.

§. 215.

§. 215.

Gleichwie aber ein allzu träger und verstopfter Leib der Gesundheit nach dem Ausspruch des Hippocratis S. 2. §. 53. insbesondere zuwider ist: Also ist auch dessen allzu große Flüßigkeit, oder allzu öftere Anreizung zu Stuhle zu gehen, derselben gleichergestalt nicht zuträglich; derowegen diejenigen so einen flüßigen Leib haben, alle stimulirende Dinge meiden müssen, als alle allzu stark gesalzene, scharfgewürzte, gährende, süße und fette Speisen, ingleichen den Brantewein und Zorn: Hingegen sich der solcher Mittel bedienen, die die Schärfe diluiren, als Absorbentia, Temperantia und Diluentia, und wo man muthmaßet, daß die tonische verdorbene Bewegung derer Gedärme daran in Schuld ist, gemäßigte Nervina und Balsamica, deren in der Materia medica überflüßig zu befinden sind.

§. 216.

Es sondert aber auch die Natur durch die excretion des Urins die wässerigen, dicken und schwefelichten Theile von den Feuchtigkeiten in dem Körper ab. Derowegen bey einem vollkommenen guten Zustande des Leibes der Urin, wenn er aus solchem gelassen wird, nicht allzu dünne, weiß und häufig, auch nicht allzu wenig, sondern wohl gefärbet seyn muß. Die allerbeste Kraft der Gesundheit aber zeiget ein solcher an, der die Couleur eines Rheinweines besitzet; denn derjenige

Urin

Urin, welcher nicht alleine in Absicht seiner Farbe
und der gebührenden Quantität, sondern auch
ratione consistentiae von seiner natürlichen Be-
schaffenheit abweichet, dieser prognosticiret allezeit
eine verderbte Bewegung und Mischung des Ge-
blütes und der andern Leibessäfte; weshalber ein
allzu wässeriger und dünner Urin unbetrüglich die
geschwächte Verdauung und niedergeschlagene
Wärme des Magens und derer Gedärme, als
auch eine allzu große Mattigkeit des ganzen Leibes
veroffenbaret. Ein allzu dicker, hochgefärbter
und mit einem starken sedimento aber ist der pro-
dromus einer großen Hitze und die dadurch ver-
zehrte und mangelnde Feuchtigkeit, bey welchem
Zustande die Diluentia, Humectantia und Nitrosa
am besten zu gebrauchen seyn, daher man von al-
len, flüchtigen, hitzigen und spirituösen Sachen
und Arzneyen abstehen muß: auch sieht man aus
dergleichen Urin, die von einem unreinen, schar-
fen Salzwasser entstehende Krankheiten, als die
so genannten Flüsse, hitzige und reißende, inglei-
chen Steinschmerzen, Geschwulste, Anlaufung de-
rer Schenkel, weshalber man sich bey dergleichen
Umständen bemühen muß einen größern Fortgang
des Urins zu verschaffen, welches am füglichsten mit
Diureticis, temperantibus, absorbentibus, war-
men Wasser mit balsamischen Kräutern, Spargel,
Erdbeer- und Petersilienwasser, Zwiebeln, Pasti-
nack, Hagebutten, Wacholderbeeren, Aniß, Fen-
chel, Milch und Molken, wie auch mit den vier
großen kühlenden Saamen zu bewerkstelligen ist.

§. 217.

§. 217.

Was durch den Auswurf per alvum und durch den Urin per vesicam in so ferne er ordentlicher Weise vollbracht, dem Körper für ein Nutzen geschaffet wird, solches hat man sich gleichergestalt von der unempfindlichen Ausdünstung zu versprechen, indem durch solche die Unreinigkeiten derer Säfte durch die Schweißlöcher der Haut in Gestalt eines sehr dünnen, dampfichten, salzig, schwefelichten Wassers ausgetrieben wird. Denn wo dieses innerhalb dem Leibe aufbehalten würde, so machete solches gar bald faule Verderbungen in denen Feuchtigkeiten und erweckete Fieber einer sehr bösen Art, als Fleckfieber, bößartige Flußfieber, roth und weißen Friesel, Pocken und Masern, beschwerliche decubitus des Salzwassers, reißende Gliederschmerzen, dolores rheumaticos. Durchfall und andere Ausschlagungen an der Haut, wie hiervon am besten Sanctorius geurtheilet hat, wenn er saget: Die unempfindliche Ausdünstung geht allen andern Excretionen, die der menschliche Leib verwaltet, weit zuvor. Sintemal diese nicht nur die andern Auswerfungen am Gewichte weit übertrifft, sondern auch den Körper von allen Impuritäten befreyet, welche, wenn sie in dem Leibe verbleiben sollten, der Gesundheit noch viele beschwerliche Zufälle, als schon erwähnet worden, causiren würden; daher man allen Fleiß anzuwenden hat, die perspiration, weil eben diese die vornehmste excretion vor allen andern

Auswerfungen mit ist, daß sich solche jederzeit recht und wohl verhalte, damit die in dem Blute sich befindende Unreinigkeiten, die da sollen und müssen ausgetrieben werden, sich nicht etwa in die innerlichen Eingeweide hinwenden, Stases und Stagnationes causiren, welches ohnstreitig der Gesundheit einen sehr großen Schaden bringen würde.

§. 218.

Nun verhindern die Ausdünstung, und treiben solche durch die Zusammenstrengung derer Schweislöcher zürücke, die äußerliche Kälte, oder alle kalte Luft, sowohl mit ihrer Schwere als auch Leichtigkeit, die geschwinde Veränderung der Luft und derer Jahreszeiten, vid. Hippocrat. S. 3. §. 4. ingleichen die sauren und schwer zu verdauenden Speisen, absonderlich wenn diese häufig ingeriret werden, desgleichen die Unruhe im Gemüthe und der Durchfall. Im Gegentheil aber befördern solche eine reine, helle und trockene Luft, weiche und wohl verdauliche Speisen, eine mäßige Bewegung des Leibes, ein ruhiges Gemüthe, ein von sieben bis acht Stunden wohl geendigter Schlaf und alles dasjenige, welches den Körper vor die äußerliche Kälte beschützet, ein leichter und dünner Trank, Theiformia, wohlgebackenes Brod und die Reibung der äußerlichen Glieder, insonderheit wenn man frühe aufgestanden ist.

§. 219.

Gleichwie aber die Gesundheit in allen Stücken von der Mäßigung ihren Ursprung erhält: Also

Also auch ist die unempfindliche Ausdünstung der Haut, wenn diese sich im Mittel erweiset, der Gesundheit sehr zuträglich, maßen bekannt, daß eine übermäßige Perspiration dem ganzen Körper seine Kräfte entzieht, die untergedrückte aber denen Feuchtigkeiten eine Fäulniß einführet, wovon Hippocrates S. 7. §. 66. und 67. sich also vernehmen läßt: **Ein *Medicus* muß allezeit seine Absicht auf diese Dinge richten, die durch den Urin, Bauch und unempfindliche Ausdünstung weggehen. Denn wenn solche wenig sind, so ist dieses der Anfang zu einer Krankheit, wo deren aber zuviel seyn, so ist die Krankheit schon wirklich da, wo sie aber allzu überflüßig seyn, da ist schon eine Gefahr des Lebens zu befürchten.** Und in seinem Buch de insom. §. 11. schreibt er: **Die Gesundheit des Menschen erkennet man, wenn der Leib sich wohl verhält, der Umlauf des Geblütes richtig ist, und die andern Ab- und Aussonderungen gesund und vollkommen seyn.**

§. 220.

Es müssen nicht nur die unnützen und überflüssigen Säfte aus dem Körper ausgetrieben werden, sondern es werden auch die nützlichen und guten Säfte, wenn deren ein Ueberfluß, oder Plethora vorhanden ist, mit einem großen Vortheil der Gesundheit aus demselben ausgestoßen. Ja die emissio seminis, und des Geblütes, so wohl durch

die

die güldene Ader, als durch die monathliche Reinigung bringen beyde der Gesundheit einen grossen Vortheil, indem aus der täglichen Erfahrung offenbar, daß retentio seminis nimia dem Körper vielmals eine Faul- und Trägheit zu wege gebracht, auch öfters den ersten Stoff zu beschwerlichen Nervenkrankheiten gegeben hat, wie dieses ebenermaßen Sennertus l. c. p. 766 bejahet, wenn er saget: **Ein zur Unzeit zurück gehaltener Saame, machet eine Schwere und Trägheit des ganzen Leibes, und wenn solcher verdirbt, so erwecket dieses beschwerliche Zufälle.**

§. 221.

Ob nun wohl die Auswerfung des Saamens nach denen vorgeschriebenen Gesetzen Gottes dem Körper keinen Schaden thut, nichts destoweniger aber muß man mit allem Fleiß dahin trachten, weil der liquor seminalis eben der allerbeste und alleredelste Theil des Geblütes und des Saftes derer Nerven ist, damit dessen unmäßige Verschwendung der Gesundheit des Körpers, nach dem bekannten Vers, Balnea, Vina, Venus corrumpunt corpora nostra, nicht einigen Nachtheil bringe; sintemal die ejectio seminis einen gesunden und frischen Körper zu ihrer Ausübung begehret, weil solche jederzeit die Kräfte des Leibes schwächet und dem Körper seinen robur verringert, wovon das bekannte Sprichtwort *animal post coitum triste*, seinen Ursprung bekommen hat,

und als einstmal Pythagoras von einem seiner Schüler gefraget wurde, wenn der Concubitus auszuüben wäre, antwortete er, *tunc, quando te ipso vis infirmior fieri.* Dannenhero der Gebrauch des Beyschlafes denen Schwachen und solchen, die noch nicht eines rechten männlichen Alters seyn, vid. Hippocr. S. 6. §. 30. oder sehr alt sind, billig zu wiederrathen steht, weil solche Personen sich zum Lohne eine Krankheit, oder eine allzuzeitige Schwächung ihres systematis nervosi in dem Körper dadurch an den Hals bringen; indem der unrechte Gebrauch den Leib debilitiret, den Wachsthum des Körpers verhindert, die Nerven angreifet, wovon ein Unvermögen des Gemüths, derer Sinne und eine Unempfindlichkeit des ganzen Leibes eingeführet wird, welches mit vielen Exempeln aus der historia medica bestätiget werden kann.

§. 222.

Ueber vorhergehendes, so machen sich auch diejenigen keinen Vortheil zu ihrer Gesundheit, welche den Concubitum nach einer schweren Arbeit, Beunruhigung des Gemüthes, vielen Wachen und einer Ermüdung des Leibes anstellen, indem sie sich dadurch nichts anders als eine unerträgliche Imbecillität ihres Leibes samt einer Verletzung des motus tonici zu wege bringen.

§. 223.

Gleichwie aber die Ausübung des Beyschlafes einen gesunden und muntern Körper erfodert: so

muß doch diese nicht eher als nach vollkommener Perspiration und Verdauung, ingleichen nach einem wohlausgeruheten Schlaf, angestellet werden. Am allerbesten aber nutzet dieser zur Frühlingszeit, auch wenn man wohlverdauliche und bald wieder ernährende Speisen zu sich genommen hat, sintemal diese einer solchen Art seyn, daß sie die dadurch weggegangene Kraft des Körpers balde wieder erneuern, und diesen in seinen vorigen Stand wieder bringen, daher sie auch den Gebrauch des Concubitus merklich befördern. Derjenige aber, welcher die Venus mit einem öftern Opfer versöhnen will, derselbe muß alle Unmäßigkeit im Essen und Trinken, ingleichen den Hunger, viele Arbeit, vieles Nachtstudiren, allzuviel Wachen und alles das andere meiden, welches die Kräfte des Leibes auf irgends eine Art zerbrechen und zerstöhren kann.

§. 224.

Celsus meynet zwar, daß das exercitium veneris nicht unnützlich sey, weil auf dieses keine Schwachheit des Leibes, noch einiger Schmerz erfolgte, sondern vielmehr den Leib anfrische und die Kräfte nicht unterdrückete. Allein wenn man diese Meynung genau erwäget, so stecket in solcher ein großer Unterscheid verborgen, denn wenn dieses nicht also wäre, so würde Celsus das Wort frequens solvit, nicht darzu gesetzet haben. Auch ist bekannt, daß ein einziger Tropfen des Saamens, hundert Tropfen des Geblütes übertriffe,

und gleichsam die Quintessenz in dem Körper ist, mit welchem auch D. Cramerus in seiner Medic. docent. et ducent. p. 87. übereinkömmt. Derowegen man mit allem Fleiß dahin bedacht seyn muß, daß man der Venus nicht mehr Ehre erweiset, als es nöthig ist, auch auf solches exercitium nicht alsobald Speisen gebrauche, oder den Leib mit vielen andern Dingen und mit vielem Wachen defatigire und belästige.

§. 225.

Wie aber bey der zu erhaltenden Gesundheit die Mäßigkeit in allen Dingen sehr nützlich ist: also auch ist dieser Satz bey dem Gebrauch des Beyschlafes wohl zu beobachten. Denn es geziemet sich, daß ein jedweder seine Kräfte nach dem was ihm gesund oder schädlich ist, betrachte, weshalber er auch dieses bey der Ausübung des Beyschlafes wohl observiren muß, anerwogen ein gesunder und munterer dieses, ohne einen einzigen Schaden seiner Gesundheit, freylich eher, als ein Schwächlicher begehen kann, welcher letzterer nur davon noch mehr entkräftet würde gemachet werden. Auch haben sich die feuchtern Naturen weniger dafür zu fürchten, als die hitzigern, wie solches D. Vesti in seiner Dissertat. 7. de Semine viril. p. 89. §. 3. anführet.

§. 226.

Nun aber ist auch noch die gütige Natur mit diesen beschäfftiget, daß sie alles das allzuviele, wel-

ches der Natur heimlich einen Schaden bringen könnte, aus dem Körper austreibt, weswegen diese nicht nur die schadende Materie mit den ordentlichen Bewegungen aus solchem auszustoßen anfängt, sondern auch öfters neue und ganz ungewohnte Wege darzu eröffnet, durch welche sie sich die schädlichen Feuchtigkeiten, sie mögen nun in qualitate, oder in quantitate peccіren, von dem Halse schaffet.

§. 227.

Bey dem weiblichen Geschlechte wird innerhalb Monathsfrist das überflüßige, gesammelte Geblüte durch die Adern der Gebährmutter und dessen Scheide mit einem großen Nutzen der Gesundheit ausgeleeret; angesehen wenn dieser sehr nützliche fluxus entweder beunruhiget, oder wohl gar unterdrücket worden ist, der Ursprung vieler schweren Zufälle, womit die Weibespersonen sogleich darauf beschweret werden, herzuleiten ist.

§. 228.

Nachdem aber diese excretio sanguinis dem weiblichen Geschlechte nicht allein gemein, sondern auch sehr gesund ist; so ist aus dieser Ursache solcher Auswurf auf keinerley Art zu verhindern, oder zu beunruhigen, sondern mit allem Fleiß dahin zu trachten, daß dieser seine gebührende Ordnung erhalte. Denn woferne die monathliche Reinigung seine Art und ordentliche Natur überschreiten sollte, wäre diese zwar zu mäßigen und zu hindern,

nicht aber mit adstringentibus sogleich zu verstopfen. Wo aber diese gänzlich mangelte, so suchet man solche mit aperientibus, balsamicis, nervinis und venae-sectionibus zu eröffnen, zu locken und in Ordnung zu bringen, sintemal die Gesundheit des weiblichen Geschlechtes von dieser evacuation am meisten abhanget. Derowegen es sich gebühret, daß dieses einer solchen Lebensart obliege und an sich nehme, die zu dieser befördernden excretion bequem und behülflich ist.

§. 229.

Damit aber dieser sehr gesunde Auswurf recht und wohl nach der behörigen Ordnung von statten geht, so muß sich das weibliche Geschlechte, so menstruatae seyn, vor allen heftigen Gemüthsbewegungen, insonderheit aber vor Zorn, Erschrecken und allzu langer Traurigkeit, ingleichen vor äußerlicher Erkältung, kalten Getränke, sauren, harten, und blähenden Speisen und solchen Dingen, die das Werk der Verdauung hindern, und ein unreines Geblüte in dem Körper verursachen und eine Dyscrasiam oder Cacochymiam derer Säfte einführen, auf das äußerste hüten. Hingegen sich solcher Speisen und Getränke bedienen, die die ejection dieses Flusses merklich befördern, worzu insonderheit die Theiformia sehr nützlich seyn, indem diese eben die Flüßigkeit des Geblütes unterhalten, auch leicht zu verdauende Speisen, welche aus vorhergehenden Capiteln sattsam zu erkennen sind, gebrauchen, den Leib mäßig bewegen

gen und allezeit ihr Gemüthe dahin richten, daß die nützliche perspiration ganz und vollkommen unterhalten werde.

§. 230.

Nun sind auch noch etliche von dem männlichen Geschlechte dieser gewöhnlichen Blutauswerfung, durch welche das von einer guten Nahrung und nachlassender Bewegung des Leibes im Ueberfluß gesammlete Geblüte zu gewissen Zeiten und zu einen gesunden Endzweck im Frühlinge und Herbste durch die sogenannten güldenen Adern excerniret wird, unterworfen. Die aber die einen solchen Fluß leiden, sind meistentheils Plethorici, von welchem fluxu diese eine gute Erleichterung und Erquickung ihres Körpers empfinden, derowegen diese Ergießung des Geblütes von den Deutschen mit dem herrlichen Namen einer güldenen Ader ist beleget worden, nicht etwa, ob diese dem Golde gleich zu schätzen wäre, keinesweges, sondern weil die Haemorrhoidarii eine Erleichterung in ihrem Körper davon überkommen, obgleich etliche, wenn sie sich dabey nicht wohl verhalten und in acht nehmen, viele Ungelegenheiten davon auszustehen haben, daher auf keinerley Art und Weise gewöhnliche excretiones des Geblütes zu unterdrücken sind. Denn ein jedweder Auswurf eines reinen und guten Geblütes durch die Adern des Gesäßes, machet dem Körper einen besondern Nutzen, indem diejenigen Mannspersonen so diesem Fluß unterworfen sind, wenn solcher bey

 ihnen

ihnen nicht beunruhiget, oder wohl gar unvernünftig verstopfet wird, keine Paßion zu wege bringt, sondern eine Muntrigkeit ihres Leibes verschaffet; wo aber dieser nicht behörig gehalten wird, solcher sehr beschwerliche Zufälle und langwierige Krankheiten, als Wassersucht, Engbrüstigkeit, böse Hälse, Schlag, Lähmung, Reissen und Grimmen im Unterleibe oder eine Colicam spasmodico-convulsiuam causiret.

§. 231.

Es suchet auch die Natur über vorherangeführtes noch andere Wege, durch welche sie die allzugroße Vielheit des Geblütes von sich stößet, wie solches die Knaben und Jünglinge mit ihrem Nasenbluten sattsam beweisen. Dahero, weil haemorrhagia narium gleichergestalt eine gesunde excretion ist, und vielmal solche Personen von Krankheiten befreyet, auch bey einigen bis ins hohe Alter anhält, so darf man auf keinerley Art und Weise diese zu verhindern, oder unterzudrücken suchen.

§. 232.

Nun schaffet nicht nur die Natur die allzugroße Vielheit des Geblütes aus dem Körper, sondern diese stellet auch noch überdieses andere Bewegungen an, durch welche sie die überflüßige Menge derer wässerigen Feuchtigkeiten des Geblütes zu mindern suchet, immaßen die, von einem überflüßigen Sero angefüllete indiuidua, öfters etliche Tage

hinter einander einen Durchfall bekommen, der der Gesundheit sehr zuträglich und nützlich ist, weshalber Celsus L. 11. Cap. 4. nicht unrecht hat, wenn er saget: Wenn man in einem Tage viel und öfters zu Stuhle gehen muß, dabey aber sich kein Fieber äußert, so ist dieses der Gesundheit ersprießlich und höret gemeiniglich in sieben Tagen wieder auf.

§. 233.

Vielmals aber wird auch der Ueberfluß des Seri durch einen häuffigen Urin weggelassen, wovon Sanctorius P. 1. §. 65. und 66 sich also vernehmen läßt: Die gesunden Menschen, die sich von einer sehr gemäßigten Nahrung unterhalten, werden alle Monathe schwerer, also, daß sie zwey Pfund am Gewichte zunehmen. Um das Ende des Monaths aber kommen diese wieder, nach einem geschehenen Wechsel der Natur, durch einen häufigern Abgang eines trüben Urins, mit einer vorhergehenden Schwere des Hauptes oder Trägheit des Leibes zu ihren ordentlichen Gewichte, nicht anders als die Weibespersonen die ihre gewöhnliche Monathsreinigung bekommen, welcher Hauptschmerz und Trägheit des Leibes wieder nachläßt, wenn gedachter Urin ausgelassen worden ist.

§. 234.

Dieses ist auch noch eine gewöhnliche Ausleerung des Salzwassers, welche die Natur zur

Frühlings und Herbstzeit, nämlich des Nachts, durch einen häufigern Schweiß anstellet, welche excretion jedoch keine Trägheit des Leibes, wenn man sich nur dabey wohl vor der äußerlichen Kälte bewahret, sich nicht allzusehr lüftet, und diese Schweiße gemächlich abwartet, nach sich zieht.

§. 235.

Gleichergestalt exoneriret sich die Natur im Frühlinge und im Herbste von dem Ueberfluß des Salzwassers durch die Nase und der Luftröhre, nämlich durch den Schnupfen und durch den Husten. Denn wenn sich beyde Zufälle einstellen wollen, so geht allezeit eine Trägheit des Leibes, ein Schauer und eine darauf erfolgte etwas vermehrte Hitze, gleich als bey einem Fieber vorher, worauf eine große Menge eines pituitösen Wassers und Schleimes öfters etliche Tage nach einander mit einer großen Erleichterung der Gesundheit ausgeworfen wird.

§. 236.

Letztlichen so müssen auch noch zu den gesunden Auswerfungen der Natur, der Ansprung der Kinder, das Ausschlagen des Hauptes, die Krätze, der Friesel und bey denen Weibespersonen, ehe diese ihre monathliche Reinigung bekommen, etwas wie ein weißer Fluß sich einstellet, gerechnet werden, daher durch diese excretiones alle, die Natur von denen unreinen, salzigen, scharfen und verdorbenen Feuchtigkeiten sich zu entladen suchet.

Jedoch

Jedoch kann man diese excretiones an und vor sich keinesweges gesund nennen, sondern nur in so weit, in so ferne diese den Körper von denen schädlichen Impuritäten reinigen. Derowegen man diese Auswerfungen auf keinerley Art und Weise mit äußerlichen Schmieralien sogleich cohobiren muß: weil man die Materie, von welcher der Ursprung eines jedweden Auswurfes hervorsproßt, nicht darf wieder zurücke treiben, in Betracht, daß davon weit größere und gefährlichere Zufälle daraus entstehen, welche der Gesundheit, ja dem Leben selbsten sehr nachtheilig seyn können.

Das eilfte Capitel.

Von der Bewegung und der Arbeit als dem allerbesten Hülfsmittel der Gesundheit.

§. 237.

Nichts ist, welches die so sehr nützliche Perspiration derer überflüßigen und schädlichen Feuchtigkeiten so merklich befördern kann, als die Leibesübung und die Bewegung des Körpers, außer welcher fast kein sicherer und besseres Hülfsmittel zu der zu erhaltenden Gesundheit gefunden wird, sintemal die Erhaltung der Gesundheit den größten Theil in den Auswerfungen bestehet, unter welchen die unempfindliche Ausdünstung

stung die oberste Stelle, wie bereits §. 218. schon ist an- und ausgeführet worden, behält. Derohalben nach der Ausrechnung des oft angeführten Sanctorii diese in einem Tage mehr aus dem Körper ausführet, als die andern übrigen excretiones alle; weshalber sie auch bey der Erhaltung der Gesundheit und bey den wegzutreibenden Krankheiten ein großes Vermögen besitzt.

§. 238.

Die Ausdünstung aber dependiret von dem Umlaufe des Geblütes, weswegen alle dasjenige, welches solchen enweder geschwinder, oder langsamer zu machen fähig, auch geschickt ist, diese sehr nützliche und gesunde Auswerfung entweder sehr zu vermehren oder zu verringern, vermieden werden muß. Denn, weil die unter der Haut liegende Röhrlein eine dampfichte, salzige, schweflichte Unreinigkeit allezeit von dem Geblüte absondern, und solche durch die Gänge und Oeffnungen der Haut von diesem loßreißen, so ist allerdings unstreitig, daß wenn der Zufluß des Geblütes zu diesen Aussonderungsgefäßen stärker ist, dadurch eine größere Menge des dampfichten Salzwassers von denen belebenden Säften abgezogen wird. Je schwächer aber das Treiben und Andrängen des Geblütes zu der Peripherie des Körpers ist, desto weniger wird von der abzusondernden Materie diesen Auswurfsgefäße dargereichet.

§. 239.

Nun werden unter der Bewegung und der Arbeit derer Theile des Leibes ihre musculösen Zäserlein sehr stark zusammen gestrenget, welches verursachet, daß nicht nur die antreibenden Feuchtigkeiten dadurch zerrieben und verdünnet, sondern auch mit einem geschwindern Lauf durch die Gefäße des Leibes fortgetrieben werden. Denn je geschwinder und heftiger der Zufluß des Geblütes durch die Gefäße zu dem Herze ist, desto stärker geschieht dessen Ausspannung. Je vermehrter aber dessen Ausspannung ist, desto kräftiger erfolger darauf die Zusammenziehung, weswegen das Herz das Geblüte aus sich in die Pulsadern mit Gewalt forttreibt, daß die ganze Masse derer Feuchtigkeiten mit einem schnellern Lauf durch die Röhren und Röhrlein aller Gefäße herumgetrieben wird.

§. 240.

Nachdem nun die Zusammenziehung die Erweiterung aufnimmt, und diese wiederum den Systolen, so veroffenbaret sich hieraus, warum nur von einem Theile des Leibes, wenn solcher heftiger beweget, der Umlauf des Geblütes in dem ganzen Leibe hurtiger vollbracht wird, daß dieser von einer Hitze gleichsam brennet und darauf sogleich die Ausdünstung erfolget.

§. 241.

Die Bewegung und die Arbeit verschaffet, daß der Fortgang des Geblütes in dem Körper vermehr-

mehrter, welches alsdenn die Ursache wird, daß die Ausdämpfung häuffiger hervorkömmt, und wenn solche gar unterdrucket, diese durch Arbeit und Bewegung gar balde wieder erwecket wird. Daß aber die Bewegung und die Arbeit den Umlauf des Geblütes acceleriret, bezeiget unter andern die dabey sich befindende Wärme. Denn je mehr diese anwächset, desto geschwinder wird das Geblüte durch die Gefäße und Canäle des ganzen Leibes fortgebracht, weil bekannt, daß die Wärme so wohl von der fortgehenden, als auch von der in sich selbst innerlichen Bewegung derer Theilchen des Geblütes erhält, wovon die Fieber gnügliche Zeugen seyn, bey welchen eben von wegen des schnellern Umlauf des Geblütes, welchen das hurtigere Schlagen und Klopfen derer Pulsadern anzeiget, allezeit eine sehr große Hitze beygesellet ist. Ueber dieses, so lehret uns auch noch die tägliche Erfahrung, daß die Heftigkeit der Kälte zur Winterszeit denen Körpern, welche sich mit einer starken arbeitsamen Bewegung beschäfftigen, kaum eine Empfindung ihrer Wirkung eindrucken kann.

§. 242.

Nachdem aber das exercitium und die Bewegung des Leibes so viel zu wege bringt, daß durch solche der Umlauf des Geblütes hurtiger gemachet wird, so verdünnet sie nicht nur das Geblüte und streichet viele Unreinigkeiten aus denen Feuchtigkeiten ab, sondern stärket auch den Appetit, richtet die verfallene Kräfte wieder auf und erwecket

so

so wohl den Vigeur des Gemüthes, als auch des Leibes. Diese sehr herrliche Wirkungen aber, die aus der Bewegung gleichsam als aus einem Strohm in den Körper hervorfließen, sind durch die Erfahrung sattsam genug offenbar gemachet worden und entspringen von dem vermehrten Umlaufe des Geblütes und derer andern Leibessäfte mehr als von irgends einem andern materiellen Urwesen. Denn die Bewegung machet nicht nur die Leibessäfte, als das Geblüte und den edlen Nervensaft, dünner und flüßiger, sondern treibt auch diese in den Magen, als in die Werkstatt der Verdauung hinein, und setzet solche mit einer größeren Menge in alle Musculn und bewegenden Zäserlein, wovon eben der Appetit geschärfet wird, daß alsdenn die Stärke des Leibes davon eine große Vermehrung empfängt, welches alles wie schon ist gedacht worden, von dem gebührenden Einfluß des Geblütes herkömmt, und in physiologicis veris et non fictis dargethan werden kann, vid. Ortlob. Dissert. Physiolog. et Schacher. Dissert. de Princip. Vital.

§. 243.

Sanctorius saget in seinem Buche von der Bewegung und der Ruhe, daß die vermehrte Ausdämpfung viel von der Schwere und Unreinigkeiten des Leibes hinwegnehme, weil diese die große Vielheit dererselben zerstäubete, seine Worte sind diese: Von der Leibesbewegung werden die Körper leichter, denn alle Theile, vornehmlich

lich aber die Musculn und Bänder, werden von der Bewegung von allen Unreinigkeiten gereiniget, und der Leib zu der Ausdünstung geschickt gemachet, wovon die Lebensgeister sehr flüchtig werden.

§. 244.

Nun wird man fast zu der beschützenden Gesundheit nnd zu den wegzutreibenden Krankheiten kein besser und bequemer Hülfsmittel als die Bewegung und Regung des Leibes mit finden, weil bekannt, daß diejenigen Menschen, welche mit vielen Arbeiten beschäfftiget seyn, von vielen beschwerlichen nnd langwierigen Krankheiten, als von dem Stein, Podagra, reißenden Gicht, Milzbeschwerung, Cachexie, Scharbock und Wassersucht nicht viel erfahren, weil der Gesundheit nichts mehr als ein allzu großer Müßiggang und ein Sitzleben zu wider ist; dahero bey welchen dieses letztere sich ereignet: diese gar balde von dergleichen Maladien, die von nichts anders ihren Ursprung, als von einer Menge derer Unreinigkeiten derer Leibessäfte und von einer Stockung, Vollpfropfung und Verstopfung derer innerlichen Eingeweide erhalten, überfallen werden. Derohalben die Bewahrung vor alle diese Krankheiten allezeit in der Bewegung des Leibes mit zu suchen ist, in Betracht, daß die Bewegung die der Natur zur Last seyenden Leibessäfte durch die unempfindliche Ausdünstung verzehret, und diese von allem schädlichen Unflate reiniget.

§. 245.

Endlich so verschaffet auch die Bewegung des Leibes denen Feuchtigkeiten ihre schuldige Flüßigkeit und treibt solche stärker durch die Gefäße, wovon die Oeffnungen derer allerzartesten Röhrlein in dem Körper offen bleiben, daß diese nicht Gelegenheit zu Krankheiten geben können. Denn wenn solche zusammenfallen sollten, würde dieses die Mutter vieler beschwerlichen Accidentien in dem Leibe seyn. Ueberdieses theilet sie auch, wie schon mehr gedacht, denen Leibessäften ihre Dünnheit mit und verschaffet solchen ihre despumescenz, erneuert die Kraft derer festen Theile, woraus die ganze Natur des Leibes gestärket wird.

§. 246.

Weil aber die Bewegung bey der zu bewahrenden Gesundheit und den wegzutreibenden Krankheiten die Kräfte aller Arzneymittel weit übertrifft, und gleichsam eine rechte universal medicin dafür ist: so ist ohne ihr kein herrlicher Hülfsmittel in der ganzen Natur zu befinden, von welchen mehr Wohlthaten in dem menschlichen Körper sich veroffenbaren, als von der Bewegung, angesehen diese beynahe alle excretiones, ausgenommen die von einer sehr starken Bewegung niedergeschlagene Kräfte verwunderlich befördert.

§. 247.

Verulamius saget Lib. 4. de Augment. Scient. Cap. 1. nicht unrecht. Man kann kaum eins

Neigung zu einer Krankheit finden, die nicht von der Bewegung des Leibes könnte verbessert werden, mit welchen auch Avicenna übereinstimmt, wenn er sich also hören läßt: Die Menschen könnten, wenn sie zur rechten Zeit die Bewegung und Arbeit gebraucheten, von allen Aerzten und Arzneyen frey seyn, welches auch Sanctorius l. c. behauptet, wenn er also schreibt: Wenn die Menschen die Bewegung und Arbeit gebührend gebraucheten, so könnten sie die vielen Aerzte und Arzneyen entbehren. Galenus Com. XI. §. 3. saget: Die Leibesübung machet die Reinigung derer schädlichen Feuchtigkeiten, welche innerhalb des Leibes sind, aus. Derohalben dieserwegen niemand mehr ein Wunder daraus machen wird, wenn man statuiret, daß die Bewegung auch selbsten das Gemüthe afficiren könne. Denn weil eine moderate Bewegung in dem ganzen Körper sehr herrliche Wirkung in Verdünnung des Geblütes, hervorbringt, so kann es nicht anders geschehen, als daß das Gemüthe selbsten von dieser innersten consociation, mit welcher es demselben beygesellet ist, daraus einige Veränderung empfinde, wie solches Platinus lib. de tuenda Valetud. p. 145. beweiset, wenn er es mit folgenden Worten ausdrücket: Von der Bewegung wird der Magen, in welchem die Wärme drinne ist, zu den Appetit erwecket, und das Gemüthe zu der Erkennung der verborgenen und bewunderungswürdigen Dinge

geschwin

geschwinder und scharfsinniger. Welches auch Plinius in seiner 6. Epistel im 1 Buch und Seneca in seinem Buche de Tranquillitate p. 56. bestätigen.

§. 248.

Nun sind unterschiedene Arten der Bewegung, deren eine jedwede eine besondere Kraft in den menschlichen Leib hat, und demselben entweder einen Nutzen, oder Schaden zufügen kann. Derohalben nicht zu entbehren, daß ein Medicus und ein jedweder, aller dererselben Bewegungen Kräfte und Eigenschaften wohl kennen muß. Zu den Arten der Bewegung aber können der Spaziergang im freyen Felde, oder an hohe Oerter, das Laufen, Reiten, Kegelschieben, Fechten, Tanzen, Ballspiel, das Fahren in Kutschen, auf dem Wasser, das Tragen in Senften, auf einem Sessel, das Jagen, die Verreisung über Land, das Reden, Schreyen, und die Bewegung, die man mit dem Hin- und Herwerfen derer Arme ausübet, gerechnet werden.

§. 249.

Unter allen Arten der Bewegung aber ist der Spatziergang in freyem Felde die allerleichteste Motion, welche auch denen Gelehrten, wenn solche nach eingenommener Mahlzeit gemächlich angestellet wird, sehr heilsam und erspießlich ist, maßen eine solche Bewegung dem Leibe keinen Schaden, sondern vielmehr einen Nutzen bringt; weshalber diese auch solchen Personen, die einen

schwachen Magen haben, mit angerathen wird, weil durch diese alle Unreinigkeiten des Leibes verbessert, auch die Verstopfungen eröffnet, und der Körper von der Hartleibigkeit befreyet wird. Ueberdieses machet auch ein Spatziergang im freyen Felde dem Gemüthe eine Ergötzung, wovon Verulamius in seinem 4 Buche de Augment. Scient. weiter kann nachgeschlagen werden.

§. 250.

Das Laufen, das Ballspiel und das Tanzen, diese werden schon mit einer stärkern Bewegung und Angreifung derer Musculn des Leibes, als das Spatziergehen, ausgeübet, derowegen diese auch mehrentheils solchen Personen schaden, deren Adern voll von einem dicken und häufigen Geblüte aufgelaufen seyn. Denn wenn ein dickes und häufiges Geblüte durch Ungestüm beweget wird, so eröffnet dieses die Gefäßlein, daß davon vielmals Blutstürzungen entstehen, oder machet, daß sich in solchen ein Stillstand derer Säfte ansetzet. Derohalben die Cholerici und Plethorici, ingleichen die Hagern und sehr zum Zorn geneigte Personen, wie nicht weniger auch die Engbrüstigen und Schwangern, sich vor einer solchen Leibesübung hüten müssen, weil von dieser Stases und Stagnationes, schwere Entzündungen, Blutstürzungen ex utero und ein Misgebähren entstehen kann, wovon viele exempla vorhanden sind.

§. 251.

§. 251.

Das Reiten bekömmt am meisten denen Hypochondriacis und solchen, bey welchen die innerlichen Eingeweide von allzu vielen dicken und zähen Feuchtigkeiten angefüllet und verstopfet sind: Das Reiten aber wird in equitationem gradariam und succussantem eingetheilet, weswegen wohl zu unterscheiden ist, welche equitation der Gesundheit am dienlichsten sey. Denen Hecticis wird das sanfte Reiten auf einen Paßgänger, nicht aber das Traben auf einem Staucher recommendiret, weswegen die equitatio gradaria allezeit der equitatione succussanti vorzuziehen ist. Jedoch bin ich nicht in Abrede, daß nicht auch das leise Traben denen Hypochondriacis vor andern mit nutze, weil davon die im Unterleibe liegende Eingeweide etwas stärker erschüttert und beweget, wovon nicht nur die Verstopfungen des Gekröses und derer Darmdrüsen eröffnet und die in denen Röhrlein derer innerlichen Eingeweide stockende Feuchtigkeiten zertheilet werden. Wie denn auch das Reiten die Wärme des Magens und der Gedärme erhöhet, und das Geblüte in seinen Umlauf in ordentlichen Stand bringt.

§. 252.

Ein gelindes und sanftes Reiten, berühret ohne einen einzigen Abgang der Kräfte und Müdigkeit des Leibes durch ein sanftes Rütteln, alle dessen Theile, dahero es auch dem ganzen Körper zuträglich ist, in Betracht, daß dieses die Ausdäm-

pfung gelinde befördert, dem Angesichte eine lebhaftige Farbe verschaffet, das Gemüthe belebet und den Appetit erwecket, weshalber die Kräfte aller andern Arzneyen, die bey einem schwindsüchtigen, auszehrenden und scharbockischen Ansatze und andern langwierigen Krankheiten gerühmet werden, dem Reiten gänzlich nachzusetzen seyn, wovon Oribasius lib. 4. cap. 24. sich also vernehmen läßt. Das Reiten verwahret den Körper vor Krankheiten mehr, als alle die übrigen Leibesübungen, indem dieses den Magen stärket, die Werkzeuge derer Sinne reiniget und solche munterer machet. Derohalben diejenigen keinen Irrthum begehen, die da vergewissern, daß das Reiten bey langwierigen Zufällen besser, als viele Medicamente sey, wie solches Sydenham und andere aus denen neuern mit sattsamen Gründen und glaubenswürdiger Erfahrung bestätiget haben. Auch hilft dieses vornehmlich denen Schwachen, die nicht lange von einer Krankheit befreyet worden sind, und ihnen sonsten das Vermögen, von wegen der verlohrnen Kräfte den Leib auf eine andere Art zu bewegen mangelt.

§. 253.

Nach dem Reiten ist denen Hypochondriacis insonderheit das Fahren mit zu recommendiren, weil solches vornehmlich den Körper für langwierigen Zufällen befreyet. Am meisten aber ist dieses solchen zuträglich, bey welchen die geschwächte Kräfte

des

des Leibes eine andere etwas heftigere Bewegung zu thun, untersagen. Denn von dem Fahren werden die innerlichen Eingeweide des abdominis sanfte erschüttert und beweget, aus welcher Ursache auch die Stockungen und das Stemmen derer Feuchtigkeiten, welche denen Gefäßen der Pfortader, die ihre Aeste durch die Leber, Gekröse und Milz ausstreuet, sehr gemein seyn, resolviret und zertheilet.

§. 254.

Zu der zu erhaltenden Gesundheit, gehöret nun auch noch mit die in die Ferne angestellete Verreisung, weil solche nicht nur mit einer anhaltenden Bewegung, sondern auch mit einer Veränderung der Luft angestellet wird; sintemal dieses bey denen Alten ein sehr löblicher Gebrauch war, daß sie um die Gesundheit zu erhalten, reisen auf das Land, und zwar an solche Oerter, nämlich aus heißen in getemperirte, aus tiefliegenden in höhere und aus einer ungesunden Luft in eine gesündere recommendirten, indem ihre Meynung nicht unrecht dahin gieng, daß durch das Fahren und Erschüttern, der Umlauf des Geblütes in denen innerlichen Eingeweiden des Unterleibes acceleriret, und durch die Veränderung der Luft die geschwächten Kräfte, die tonische Bewegung und der Elater derer festen Theile des Körpers corroboriret würde, welche Meynung keinesweges zu misbilligen ist.

§. 255.

Die Ursache aber auch, warum man noch über dieses die Reisen auf das Land, als eine herrliche Sache, anrathet, ist vornehmlich auch noch diese, indem man dadurch das mit vielen beschwerlichen Sorgen beladene Gemüthe auf einige Zeit erquicket, und die Augen durch die öftere Veränderung und Anschauung anderer Objecte weidet, damit das Gemüthe zu seiner selbst Betrachtung schmeichelnd eingeladen, ruhiger wird und von aller Bekümmerniß absteht. Denn was tranquillitas animi der Gesundheit für ein vortreffliches Hülfsmittel bey Krankheiten darreichet, solches ist von mir im 4 Cap. dieses Buches schon weitläuftiger ausgeführet worden, sondern man hat auch noch weiter im Sprichwort, frölich Gemüth giebt gesund Geblüt.

§. 256.

Es constituiren auch noch die Rede und der Gesang eine besondere Art der Bewegung in dem Körper, weshalber die Medici denen eine stärkere Ausübung ihrer Stimme recommendirten, die von wegen einer Schwachheit ihrer äußerlichen Glieder, absonderlich aber derer Füße an der Arbeit und Bewegung verhindert wurden, weil die Erhebung der Stimme den Umlauf derer Säfte durch den ganzen Leib befördert und aus dieser Ursache die Ausdünstung vermehret, in Betracht, daß die auf einige Zeit anhaltende Vermehrung einer erhabenen Stimme die respiration anspannet, wovon

von das Ab- und Zufließen des Geblütes mit einem stärkern Treiben durch die Lunge und aus einer Herzkammer in die andere, alsdenn auch durch den ganzen Zusammenhang derer Gefäße des ganzen Leibes geschwinder seinen Lauf absolviret.

§. 257.

Daß das Geblüte aber bey solchen, die, die Stimme gebrauchen müssen, durch die Gefäße geschwinder herumgetrieben wird, von solchen können die Herren Prediger absonderlich ein sattsames Zeugniß ablegen. Denn wenn diese zur Winterszeit denen Zuhörern von der Kanzel mit einer großen Erhebung der Stimme predigen und die Laster strafen, so werden sie dadurch mit einer Wärme, Röthe und Schweiß im Gesichte überlaufen, ob sie gleich von der Kälte eine äußerliche Empfindung an ihrem Körper haben.

§. 258.

Die Uebung der Stimme und das öftere Reden sollte insonderheit bey denen Studierenden im Gebrauch seyn, auch bey solchen die einen schwachen Magen haben. Denn die dem fleißigen Studiren obliegen, solchen ist keine bessere Art derer Bewegungen bequemer als der Spatziergang, und die Aussprechung einer reinen und hellen Stimme, weil dieses den Mängeln der ersten Dauungswerkzeuge, denen die ganze Schaar der Musensöhne am meisten mit unterworfen sind, zu wider ist. Daß aber eine reine und helle

 Stim-

Stimme der Gesundheit des Magens allerbestes Hülfsmittel sey, solches bekennen einmüthig alle alte Medici. Der Altvater Hippocrates saget in seinem 3 Buche de Diæta. §. 23. **Der Gebrauch der Stimme, ist nach der Abendmahlzeit sehr nützlich;** und in libr. de Insomn. §. 3. spricht er: **Ein angefülleter muß die Stimme bewegen.** Celsus lobet ebenfalls eine erhabene Stimme sehr bey den Mängeln des Magens, vid. ejusd. L. 1. Cap. 8. welches auch Plutarchus in seinen Oper. Tom. II. p. 130. bekräftiget.

§. 259.

Derowegen es nunmehro darbey verbleibt, daß der Gebrauch einer anhaltenden Sprache oder Stimme bey denen Mängeln des Magens sehr nützlich ist, indem ein solcher Gebrauch, einen grössern Einfluß des Geblütes in die Seiten des Magens verschaffet, und durch die Bewegung der Zunge und derer Kinnbacken, eine häufigere Absonderung und Ausspritzung des Speichels, der das menstruum microcosmicum universale ist, zu den Nutzen des Magens befördert. Endlich werden auch von der abwechselnden und wiederholten Bewegung des Zwergfelles die Eingeweide in dem Unterleibe allmählich erschüttert, und sanfte gedrücket, daß die innerhalb derer Gefäße und Gefäßlein derer viscerum stockende Säfte, welche denen sauren Aufsteigungen den Zunder und die Materie geben, fortgetrieben, weshalber Aëtius nicht unrecht hat, wenn er Sermon. 3. cap. 5. saget:

Die

die Rede nützet diesen, die an dem Magen
rank sind, und von sauren Aufstoßungen
eplaget werden, in Betracht, daß die crudi-
ates acidæ, von einem rohen und sauren Unfla-
t, welcher in dem Magen und in denen primis
iis von dem unrechtmäßigen Gebrauche derer
Speisen gesammlet worden am meisten herrühret.

§. 260.

Gleichwie aber eine mäßige Ausübung der
Sprache der Gesundheit sehr ersprießlich ist: Also
uch ist das ohne Aufhören allzu große Schreyen
ud Blöcken insonderheit dem Haupte nicht zuträg-
ich, weil durch solches das Geblüte mit einem Un-
estüm zu dem Haupte getrieben wird, weshalber
Araeteus lib. I. Curat. chronic. lib. II. nicht un-
echt vermahnet, wenn er saget; Hüte dich, da-
mit du nicht unbesonnener Weise schreyest,
denn solches machet Hauptschmerzen, Klo-
pfen der Schläfe, Erschütterung des Ge-
hirns, Entzündung derer Augen und
Sausen und Brausen vor den Ohren.
Dessen mäßiger Gebrauch aber nutzet dem
Haupte, und Aëtius saget: Denen Hauptbe-
schwerungen ist das allzu große Schreyen
schädlich. Desgleichen bestätiget solches auch
Montanus, wenn er spricht: Die Stimme, wenn
solche allzu stark gebrauchet wird, so ver-
mag diese viel das Haupt, und die andern
obern Theile des Leibes mit dem Geblüte
anzufüllen. Ja die tägliche Erfahrung hat die-
ses

ses selbsten bewiesen, maßen unterschiedene sich da-
durch Blutspeyen, Ohrenbrausen und eine Taub-
heit zu wege gebracht haben.

§. 261.

Derowegen sich alle vollblütige Personen und
die, bey denen das aufwallende Geblüt mit einem
Ungestüm zu den Haupte gebracht wird, diese müs-
sen sich vor ein jedwedes allzu starkes Rufen und
Schreyen hüten, welches aufwallende Geblüte man
gar balde aus der Aufdünstung und Röthe des
Angesichts, ingleichen aus dem starken Klopfen und
Schlagen derer Schläfe, Hauptschmerzen und Na-
senbluten, erkennet, daher vollblütige Personen
durch ein übermäßiges Schreyen und Blöcken sehr
leichte in eine Blindheit, Taubheit und in einen
Schlagfluß, weil die zarten Blutgefäßlein von
dem starken Zwängen und Treiben des Geblütes
gar balde zerreißen, verfallen.

§. 262.

Unter den allergelindesten Bewegungen des Lei-
bes aber, erlanget auch das Tragen, welches ent-
weder mit einem Sessel, oder Sänfte angestellet
wird, eine Stelle mit, weil hierdurch der ganze
Leib mit seinen innerlichen Eingeweiden ebenfalls
sanfte erschüttert wird, daß der Umlauf des Ge-
blütes besser von statten geht. Derohalben die-
ses denen Schwachen und solchen, die von wegen
der verlohrnen Kräfte kein Vermögen haben, sich
selbsten zu bewegen, sehr zuträglich ist.

§. 263.

Zu der Art der Bewegung sind nun auch die rictiones, oder das Reiben derer äußerlichen lieder noch mit zu bringen, maßen dieses zu der eförderenden Ausdünstung viel beyträgt, von essen öfterm Gebrauch auch die alten und schwa- en Personen kein geringes Hülfsmittel ihrer esundheit zu gewarten haben. Denn durch das eiben an den äußerlichen Gliedern des Leibes, erden die Schweißlöcher der Haut offen und eit, es zeigt sich eine vermehrte Wärme, durch elche ein größeres Einfließen des Geblütes, weil ieses dadurch flüßiger gemachet wird, in die Theile es Körpers entsteht; weswegen das Reiben zu er perspiration sehr behülflich ist.

§. 264.

Celsus Lib. 4. Cap. 6. et 13. rathet ebenerma- en das Reiben derer äußerlichen Glieder, näm- ch an den Armen und Füßen, zu den auszutil- enden Magenbeschwerungen, welches täglich rey oder viermal geschehen müsse, als ein sicheres ülfsmittel dafür: denn das ist gewiß und be- annt, und bestätigen es auch alle vernünftige Me- ici, daß durch die Frictiones ein größerer Zufluß es Geblütes in den Magen erreget, von wel- hen die auflösende Kraft desselben herrlich gestär- et wird.

§. 265.

Die anzustellenden Reibungen derer Arme und üße müssen gelinde und bis eine halbe Stunde lang

lang anhaltende seyn, auf daß dadurch, durch di
ganze Haut eine gelinde Wärme und die perspira
tion herbeygelocket werde.

§. 266.

Nachdem es aber starke, gemäßigte, und ge
linde Arten der Bewegung giebt, wie solches D
Erlsfeld l. c. p. 120 bestätiget: also auch muß de
ren gebührlicher Gebrauch, nachdem Unterscheid
derer Körper und der anzustellenden Bewegung
durch Vorsichtigkeit eines verständigen Medic
entweder diese oder jene angerathen, oder auc
solche, die mit des indiuidui Körper nicht übereir
kömmt, davon bescheidentlich abgemahnet werden
Denn das ist gewiß, daß die starken Körper, z. E
derer Handwerksleute, als derer Mäurer, Zim
merleute, Schmiede, Tagelöhner, Drescher un
dergleichen, die einer groben Nahrung und Le
bensart gewohnt sind, ohne einen einzigen Scha
den ihres Körpers, schwere und arbeitsame Bewe
gungen ertragen können, wovon aber schwache
zarte, und sehr empfindliche Personen sich noc
eine größere Schwachheit zuziehen würden. Wes
halber man diesen letztern die sanften Bewegun
gen, als das Spatziergehen, Fahren und den Ge
brauch der Stimme zu thun, anbefehlen muß
Die kränklichen Personen aber können bloß un
alleine mit dem Tragen und der Reibung ihre
äußerlichen Glieder, auch mit einem gelinden un
sanften Fahren zufrieden seyn, indem die Natu
ein

eine gemäßigte Bewegung des Leibes, mehr als eine unmäßige liebet.

§. 267.

Gleichwie aber die allerbeste Arzney mehr schädlich als nützlich seyn kann, wenn deren gebührender Gebrauch nicht mit einer großen Vorsichtigkeit, Ordnung und einem darbey sich schuldigen Verhalten angestellet wird: also auch ist dieses ebenfalls von der Bewegung zu behalten, indem nach dem unterschiedenen Gebrauch derselben, diese der Gesundheit entweder einen Schaden, oder Nutzen zu wege bringen kann, weil bekannt, daß die Menschen sowohl, als die andern lebendigen Creaturen von einer allzugroßen Bewegung und heftigen Anstrengung ermüdet und mürbe gemacht werden, daß sie dadurch ihre Kräfte verlieren.

§. 268.

Derohalben bey einem jedweden Menschen ein Medicus mit allem Fleiß dahin bedacht seyn muß, daß er einem solchen eine gemäßigte und zu einen Körper adäquate Bewegung anrathe, welche den freyen und gleichen Umlauf des Geblütes in seinem Körper befördere und erhalte, und die Kräfte desselben stärke, nicht aber zerstöhre. Denn weil der Mensch sich von dem Menschen in Absicht seines Temperaments, des Alters, der Fähigkeit der Kräfte, und der Nahrung selbsten unterscheidet: also gebühret sich daß die Anstellung der nützlichen

chen Bewegungen nach der Beschaffenheit einer jedweden Natur zu erforschen und zu recommendiren ist.

§. 269.

Nachdem aber die große Kraft der Bewegung und die Wirkung in der zu verzehrenden überflüßigen Menge derer Feuchtigkeiten besteht, und allen Auswerfungen sehr nützlich ist: so ist auch alle Sorge und Mühe dahin anzuwenden, daß die Ordnung und anzustellende Bewegungen dem Maaße derer ingestorum genau respondire, wie solches Hippocrates Libr. Epid. 6. gar schön beweiset, wenn er also saget: Ein Mensch, welcher isset und trinket, kann unmöglich, wenn er nicht arbeitet, gesund seyn, und im Buch de Diaeta Libr. 1. §. 1. läßt er sich also hören: Die Speisen und die Bewegungen haben unter sich gegen einander wirkende Kräfte, oder, Essen und Arbeiten muß, wenn man will gesund, beysammen seyn, angesehen wenn diese beyde einander correspondiren, viel zu der Gesundheit beytragen. Denn das Arbeiten pfleget dasjenige, welches in dem Körper überflüßig ist, zu verzehren. Die Speisen und das Getränke aber ersetzen, was durch das Arbeiten verzehret worden ist. Derowegen derjenige, welcher das Maaß und die Gleichheit des Arbeitens und der Bewegungen zu der Vielheit derer Speisen, nach der unterschiedenen Beschaffenheit derer Leiber in

Absicht

Absicht ihrer Kräfte, Stärke und Alters, der Jahreszeiten und der Lage derer Länder geschickt und vernünftig appliciren kann, derselbe hat sich gewißlich zu gratuliren, daß er das größte und allerherrlichste Hülfsmittel zu der Erhaltung der Gesundheit gefunden habe. Cardo negotii aber bestehet darinne, daß einer der viel arbeitet, mehr essen und trinken, und welcher mehr isset und trinket mehr arbeiten muß, derjenige aber der wenig arbeitet, der muß nach dem bekannten Sprichwort: Wer nicht arbeitet, der soll auch nicht essen, wenigere Nahrung zu sich nehmen, sintemal diese herrliche Gesundheitsregel nicht ohne einen gründlichen Vernunftsschluß ist, indem ohne eine einzige Widerrede die Arbeit die Menge der Leibessäfte absorbiret, deren Verlust aber leichtlich durch die Speisen und Getränke, wieder ersetzet wird.

§. 270.

Je mehr aber die Leiber von Säften gleichsam quellen und mit einer überflüßigen Feuchtigkeit angefüllet seyn, mit einer größern Arbeit und Bewegung müssen solche indiuidua ihre Leiber darum unterhalten, damit dadurch der Ueberfluß derer Säfte verzehret werde. Je hagerer aber dergleichen Personen seyn, und einen schnellern Umlauf des Geblütes haben, dieselben müssen sich auch mit einer wenigern Leibesübung und Arbeit begnügen.

§. 271.

Nun sind die Weibespersonen am allermeisten mit einer feuchten Temperie begabet, derowegen sie auch ein gesunder und mit weniger Beschwerlichkeit vergesellschaftetes Leben, wenn sie ihren Leib mit einer etwas freyern Bewegung erlüften, als wenn sie immer stille sitzen, unterhalten, weil bekannt, und die tägliche Erfahrung sattsam gewiesen hat, daß die Schwangern, welche ihren Leib mit einer öftern und gemäßigten Arbeit bewegen, leichter gebähren und stärkere und gesundere Kinder zur Welt bringen, als die, die dem Müßiggange obliegen. Denn durch die Bewegung wird die Ueberbleibung derer Säfte von der Nahrung der Frucht verzehret, welche bey denen stille sitzenden zurücke bleiben und sich mehr anhäufen, wovon viele unreine und schädliche Säfte im vtero gesammlet werden, die der Mutter sowohl, als auch der Frucht nicht dienlich seyn. Ueberdies so reichen auch die Stillende dem Kinde eine weit gesundere Milch und Nahrung, welche ihren Leib mit einer Bewegung und Arbeit regen, als die, welche gleichsam auf dem Stuhle als angenagelt sitzen bleiben.

§. 272.

Gleichwie aber denen feuchten Naturen, deren Körper mit einem schwammichten Fleische gleichsam überzogen seyn, eine gemäßigte Leibesübung einen großen Vortheil verschaffet: Also auch kann

diese

diese denen trockenern und hagern Complexionen nicht unbequem seyn. Aristoteles Libr. 3. de Part. Animal. rathet denen dicken, fetten und corpulenten Personen eine stärkere Leibesbewegung, wenn sie einer guten Gesundheit genießen wollten. Und Hippocrates recommendiret denen corpulenten Leuten stärkere und öftere Reisen, denen hagern aber, daß diese ihren Spatziergang mit langsamern Schritten, und ihre Verreisung nicht gleich mit starken Fahren anfangen sollten, weswegen er Lib. 1. Epid. also weiter saget: Denen hitzigern Naturen ist die Erfrischung, das Wasser und die Ruhe sehr zuträglich, und denen ist die Arbeit und Speise zu verringern, welche von wegen der Arbeit der Durst anfället: wo aber dieses der Hunger thut, da ist gar nicht, so lange dieser anhält, mehr zu arbeiten, welches letztere er auch mit diesen Worten, *ubi fames, laborandum non est,* S. 2. §. 16. wiederholet.

§. 273.

Weilen nun die Bewegung die unempfindliche Ausdünstung erhält, so wird eine jedwede Bewegung am allerbesten nach der vollbrachten Verdauung angestellet, auf daß die Unreinigkeit der so genannten dritten Verdauung dadurch ausgestoßen werde. Die bequemste Zeit aber, da die zu begehende und zu der Gesundheit sehr zuträglich seyende Bewegung angeordnet wird, sind die Früheftunden, vid. Anton. Nigr. Consil. de

tuenda valetudine sub Tit. de mot. & quiet. und die Stunden gegen Abend, auch schadet die Bewegung nicht, welche am nächsten der Speise vorhergeht. Denn weil der dem Blute beygesellete Speisesaft noch von vielen in solchen verhaltenen Unreinigkeiten voll ist, so ist eben nöthig, daß solche durch die Bewegung und Arbeit zerstoben werden. Wenn aber zu einer andern Zeit eine allzu frühzeitige Bewegung vorgenommen würde, da noch nichts von diesen Unreinigkeiten zu den Röhren und Gänglein der Haut getrieben wäre, so könnte auch nichts von solchen, durch solche ausdünsten.

§. 274.

Nun wird die Bewegung vor der Einnehmung oder Genießung der Speise mit einer großen Nutzbarkeit angestellet, weil zu einer solchen Zeit nicht nur der ganze Leib seinen Ueberfluß abgeleget hat, sondern auch der Auflösesaft von allen zugeführten Unreinigkeiten wohl ist gereiniget worden; dahero auch die Begierde zu essen ordentlicher Weise dadurch angereizet wird, in welcher Absicht nicht alleine Hippocrates und Galenus, sondern auch alle andere vernünftige Aerzte einhellig bekennen, daß die Leibesübung, oder Bewegung vor der Genießung der Speise zu begehen sey.

§. 275.

Nachdem nun aber die angestellete Bewegung vor der Mahlzeit der Gesundheit sehr zuträglich ist: Also

Also auch ist eine solche, welche alsobald auf die Mahlzeit erfolget, allezeit mit einer großen Gefahr der Gesundheit vergesellschaftet. Denn eine allzufrühzeitige Bewegung treibet die massam cibariam geschwinder als gewöhnlich ist, aus dem Magen, wovon die ordentliche Auflösung derselben verhindert wird. Hernach so weis man auch aus der Erfahrung, daß von dem, sogleich nach der Mahlzeit angestelleten Reiten und Fahren, die massa cibaria zu den Zwölffingerdarm, und aus diesem wiederum in den Magen zurücke tritt, allwo sie Winde und Aufstoßungen generiret, und den Magen, vornehmlich bey solchen, bey denen die Hypochondria sich nicht wohl verhalten, ein Brennen einführet, welches am meisten mit von ingerirten Weine, fetten und sauren Speisen bey der Mittagsmahlzeit sich zuträgt.

§. 276.

Ueberdieses so muß auch niemals eine starke Bewegung vor der Exonerirung des Leibes vorhergehen, weil eine solche die Unreinigkeiten zu der Oberfläche des Leibes treibt, und die Gedärme austrocknet. Derowegen dieses gar balde offenbaret, warum die Bewegung und Arbeit denenjenigen wohl zu statten kömmt, die einen allzu flüßigen Leib haben, oder Bauchsiech seyn.

§. 277.

Nun ist auch noch bey der Bewegung eine gewisse Ordnung zu halten, vid. §. 271. in Betracht,

daß wenn einer eine solche anstellet, er erstlich solche allmählig anfangen muß, die er hernach nach und nach vermehren kann. Denn gleichwie eine jedwede geschwinde Veränderung in allen Dingen nicht heilsam ist: Also ist auch eine solche bey denen Bewegungen nicht sicher, sondern diejenige ist die beste, die gemächlich und durch gewisse Grade vollbracht wird. Derowegen eine heftige Bewegung des Leibes, auf eine allzu lange Ruhe der Gesundheit gewißlich keinen Nutzen, sondern vielmehr Schaden bringt, indem das dicke, häufige treibende Geblüte durch die allerzartesten Röhrlein und Gänglein beschwerlicher durchgetrieben wird, daß es allda stocket, oder zu den andern nahe angelegenen Theilen regurgitiret, wovon Schmerzen, Entzündungen und Ausspannungen derer Gefäße der innerlichen Eingeweide mit einer großen Schwachheit des Leibes entstehen.

§. 278.

Die Bewegung des Leibes muß man auch bey einer reinen und hellen Luft anstellen, welche allezeit zwey Stunden nach dem Aufgange der Sonne, und zwey Stunden vor dem Untergange derselben, mit Spatziergehen, Reiten, Fahren, oder auf eine andere Art, angestellet wird, indem eine warme, oder frische Luft keinesweges dem exercitio des Leibes zu statten kömmt.

§. 279.

§. 279.

Nun ist zwar nicht zu läugnen, daß eine reine und gemäßigte Luft vor sich die beste Nahrung des Lebens und der Gesundheit ein bequemes Hülfsmittel machet, vid. §. 54. so ist doch dieses um so vielmehr besser, wenn dieselbe mit einer behörigen Bewegung des Leibes verknüpfet wird, dahero auch mit aller Sorgfalt dahin zu trachten, daß man bey einer jedweden Bewegung des Leibes die Unmäßigkeit der Luft meidet, immaßen eine allzu heiße Luft mit einer starken Bewegung das Geblüte erhitzet, die Ausdämpfung mehr als es sich gebühret, vermehret, aus welcher Ursache solches dem Leibe eine große Schwachheit einführet. Derohalben man nach der Vermahnung des Altvaters Hippocratis von der Mittagssonne, vornehmlich im Sommer abstehen und die anzustellende Bewegungen frühe und abends, wie im vorhergehenden §. erwähnet worden, anfangen müsse, weil dieses letztere der Gesundheit am aller convenabelsten sey. Auch muß man den Leib bey einer allzu kalten Luft mit einer heftigen Bewegung nicht anstrengen, in Betracht, daß diese bey nachgelassener Bewegung in die weit gemachte und ausgedehnte Schweißlöcher und Röhrlein eingeht und denen flüßigen und festen Theilen einen großen Schaden bringt, weshalber Hippocrates de Diaeta lib. 3. §. 10. die Bewegung bey einer kalten Luft im Winter frühe und abends misbilliget, und diejenigen Leibesbewegungen die um die Ströme, Teiche oder in Schnee verrichtet würden, verdammet.

§. 280.

Nun aber ist die Kälte nicht sowohl in der Bewegung selbsten, sondern auch nach derselben darum schädlich, weil, wenn der Leib im Bewegen solcher lange exponiret wird, diese alsdenn in solchen allerhand Veränderungen einführet, wovon bey der Abhandelung der Luft schon ein mehreres ist gesaget worden. Jedoch kann man im Winter wohl eine etwas stärkere Bewegung als im Sommer anfangen, wie solches Hippocrates ebenfalls lib. de Diaeta §. 11. bestättiget, wenn er allda also saget: Diejenigen, welche die Bewegung gebrauchen, müssen im Winter etwas stärker gehen, im Sommer aber gelinder, oder in der Hitze fast gar nicht, sondern ihre Reisen oder Spaziergehen nach dem Winter oder der Kälte anstellen.

§. 281.

Es ist auch dieses noch dabey zu beobachten, daß bey einer nach und nach vermehrten Bewegung man damit so lange anhalten muß, bis der Schweiß über den ganzen Leib herausgelocket worden, und die äußerlichen Glieder von dem Geblüte und der Wärme angelaufen seyn. Wenn nun der Schweiß sich häufig zeiget, muß man solchen bey einer gemperirten Luft mit reinen Tüchern abtrocknen, und auf alle Art und Weise die Ausdünstung unterhalten. Derowegen keineswegs bey einem von der Bewegung erhitzten Körper kalte Luft

und

und Abkühlungen zuzulassen seyn. Weil davon gefährliche Entzündungen, Reißen in Gliedern und übele Fieber entstehen, auch muß man gar nicht auf die Hitze kalt trinken und solches allzu hastig in sich einfüllen, weil der kalte Trunk sich in die von der Wärme erweiterte Poros derer Blutgefäße geschwinde einschleichet, allda denen Feuchtigkeiten eine Verdickung machet, den freyen Umlauf des Geblütes verhindert, wovon nicht ohne Gefahr seyende schwere Entzündungen und Verstopfungen derer innerlichen Eingeweide gezeuget werden. Weshalber es weit thunlicher ist, wenn man bey Erhitzungen mehr warm, oder verschlagenes Getränke gebrauchet, auch sich mit seinem Körper eine Weile ins Bette leget, auf daß dadurch die gesunde Ausdünstung noch mehr befördert werde.

§. 282.

Ebenermaßen muß man auch nicht auf eine starke Bewegung alsobald essen, sondern zum wenigsten eine gute halbe Stunde darauf damit inne halten, bis daß die nach der geschehenen Bewegung entstandene Beunruhigung in dem Körper sich inniglich ein wenig wieder in Ordnung gebracht hat. Denn der Saft derer Speisen geht noch vor der gebührenden völligen Auflösung in die Poros des Leibes ein, und die Verdauung empfängt von der Bewegung und zerstörten Kraft des Magens von denen weggegangenen Kräften selbsten einigen Verlust, daher der Körper mit

esculentis nicht sogleich zu beschweren, sondern vielmehr demselben zuvor einige Ruhe zu gönnen ist. Die Speisen aber welche sich auf eine starke Bewegung schicken, sind die feuchten und vollsaftigen, weswegen Celsus lib. 1. cap. 3. §. 28. ganz recht hat, wenn er saget: *omnibus fatigatis aptum est cibum sumere eoque humido uti* etc.

Das zwölfte Capitel.

Von der Ruhe und dem Schlafe.

§. 283.

Die beständige gute Gesundheit wird nicht alleine von denen schuldigen Excretionen der Natur unterhalten, sondern sie hat auch noch dieses von nöthen, daß allezeit etwas von den retentis in dem Körper zurücke bleibe, von welchen die Kräfte und die von der Bewegung und Wärme umgekehrte Säfte wiederum ergänzet werden. Derowegen von denen eingenommenen und wohl verdaueten Nahrungsmitteln einige Theilchen innerhalb des Leibes und dessen Theile verbleiben müssen, wenn anders die Natur nicht übern Haufen geworfen werden soll.

§. 284.

Gleichwie aber die Bewegung des Leibes und das Arbeiten unter allen andern am besten die Auswerfungen und die unempfindliche Ausdünstung befördern,

befördern, und zu den unnützlichen, hesichten, auszuführenden Feuchtigkeiten nothwendig erfodert werden. Also auch dienen vor die Gesundheit vortreflich die Ruhe des Leibes und der Schlaf, weil durch solche die guten und lieblichen Säfte der Natur gesammlet und in dem Leibe behalten, auch die abgenommenen flüßigen Theilchen des Leibes wieder ergänzet werden.

§. 285.

Nun ist bekannt, daß die Bewegung, die anhaltende Arbeit und das allzu viele Wachen, nicht nur die bewegende Kräfte verzehren und viel von der subtilen Feuchtigkeit des Leibes zerstreuen, sondern auch die Werkzeuge der Bewegung selbsten confriciren und sehr schwächen kann, dahero auch auf die Bewegung einige Nachlassung von Arbeiten und Wachen, nämlich die Ruhe des Leibes hauptsächlich erfodert wird, sintemal durch solche die nützlichen und wohl zubereiteten Säfte in dem Körper behalten werden, von welchen hernachmals nicht sowohl die festen, sondern auch die flüßigen Theile des Leibes ihre neue Nahrung und Kraft bekommen, und der Ursprung derer Kräfte selbsten hieraus zu deriviren ist. Weshalber aus diesen angeführten nunmehro die höchste Nothwendigkeit der Ruhe und des Schlafes niemanden mehr verborgen verbleiben kann, weil die Ruhe und die Arbeit allezeit mit einander alterniren müssen, welches auch dem Allerhöchsten nach seinem unerforschlichen Rath bewogen, daß er 6 Tage in der

der Woche zur Arbeit bestimmt, den siebenden aber ganz und gar heilig und stille zu feyern, gebothen hat.

§. 286.

Wenn man nun die Ruhe noch weiter in Betrachtung zieht, so weiset diese gar balde, daß sie zu der Erhaltung und Ernährung des Körpers viel beytrage, indem sie nicht allein die gelatinösen Säfte sammlet und gelinde verdicket, sondern auch deren Ausdünstung verhindert, in Betracht, daß eben die Mast des Viehes den meisten Theil darinne beruhet, daß solche eingethan werden, damit diesen dadurch alle Bewegung benommen werde.

§. 287.

Es ist aber die Ruhe vornehmlich denen schwachen Körpern, ingleichen denen cholericis und hagern Personen und solchen die von einer großen innerlichen Hitze beschweret werden, oder an einem Fieber darnieder liegen, sehr nützlich. Denn bey welchen eine geschwindere Zusammenziehung derer bewegenden Zäserlein ist, daß das Geblüte dadurch hurtiger durch die Gefäße gebracht wird, denen ist die Ruhe weit zuträglicher, als die Bewegung, weil diese letztere die innerliche Hitze nur noch mehr vermehren, als solche verringern würde.

§. 288.

Die Ruhe aber oder zum wenigsten nur ein sehr gelinder Spatziergang, der auf die eingenommene Nah=

Nahrung erfolget, ist dem von denen Ernährungsmitteln angefülleten Magen sehr angenehm und nothwendig, weil eine stärkere Bewegung die noch rohe und nicht sattsam genug verdauete Speise, mit einem großen Schaden der Gesundheit aus der Werkstat der Verdauung in die Gedärme herausstürzet, vid. §. 275.

§. 289.

Nachdem aber die Ruhe der allzu großen Müdigkeit des Leibes Erleichterung ist. So folget hieraus, daß wenn eine große und schwere Bewegung des Leibes durch starkes Arbeiten, oder auf eine andere Art vorhergegangen, auch eine längere Ruhe darauf erfolgen müsse, wie solches Hippocrates S. 2. §. 48. beweiset, wenn er geschrieben: **Bey einer jedweden Bewegung des Leibes, wovon der Körper anfänget müde zu werden, allda erleichtert alsobald die Ruhe die Müdigkeit des Leibes.** Derohalben allezeit zwischen der Arbeit und der Ruhe eine billige Gleichheit seyn muß vid. §. 285. Jedoch ist dieses nicht also anzunehmen, als wenn sich die Arbeit und die Ruhe eine gleiche Zeit vorbehielten, oder, daß man allezeit so lange ruhen müsse, als man gearbeitet hätte, keinesweges, sondern dieses ist vielmehr also zu verstehen, daß die Ruhe die Kräfte, welche durch die Arbeit weggegangen sind, wieder eine zulängliche Ergänzung derselben nach dem Canone, contraria contrariis curantur, geschehen müsse.

§. 290.

§. 290.

Weilen nun der Gesundheit eine gemäßigte Ruhe überaus wohl zu statten kömmt: Also schadet im Gegentheil derselben, eine jedwede allzu starke und anhaltende Bewegung.

§. 291.

Desgleichen machet auch eine allzu lange Ruhe oder steter Müßiggang denen Körpern eine große Beschwerlichkeit, weil dieses nicht allein die Ausstoßungen der unnützlichen Säfte, welche vermittelst der Bewegung aus dem Körper getrieben werden, unterdrücket, sondern auch Gelegenheit giebt, daß die vielen Säfte aus der massa cibaria nicht wohl ausgearbeitet und in denen Gefäßen allzu sehr gehäufet werden. Weshalber Seneca nicht unrecht hat, wenn er saget: *Quicquis medium defuget iter, stabili nunquam tramite curret.* Ja man weis auch aus der Historie, daß vor dem Tempel Apollinis an einer Tafel diese Worte mit großen Buchstaben angeschrieben gestanden haben, *Ne quid nimis.* Derowegen Hippocrates sehr wohl schließet, wenn er saget: Der Müßiggang befeuchtet und schwächet, die Arbeit aber trocknet und stärket. Denn durch die Bewegung werden die Säfte zertheilet, wovon die Ausspannung der nervichten Theile geschieht. Welcher Ausspruch allerdings seine Richtigkeit hat, maßen man täglich beobachtet, daß diejenigen Weibespersonen, die eines müßigen

und

und stille sitzenden Lebens ergeben seyn, in Mutterbeschwerung und Krampf des Unterleibes verfallen. Ueber dieses ist auch noch weiter bekannt, daß die Jünglinge und auch die Männer die dem Müßiggange opfern und ein Sitzleben ehren, allezeit von vitiis hypochondriorum beschweret, weswegen sie auch ordentlich von der Krätze und dem Scharbock befallen werden, wovon die Schneider und andere Handwerker, nach dem bekannten Vers:

Inter sartores, sunt illi Pamphile mores
Cum comedunt sudant, frigescunt quando laborant.

ein sattsam Zeugniß ablegen können.

§. 292.

Gleichwie aber die Bewegung der Ausdünstung der unnützen Säfte merklich favorisiret und den Umlauf des Geblütes acceleriret, auch dieses flüßig und dünne machet: Also auch beschleiniget die allzu große Ruhe des Leibes die Zähigkeit des Geblütes und verschaffet, daß in dem Körper Verstopfungen derer innerlichen Eingeweide und Unreinigkeiten der Leibessäfte angebohren werden, wovon hernachmals schwere und harte langwierige Krankheiten entstehen. Derohalben die Worte des Fonsecæ, die er in seinem Buch von der Erhaltung der Gesundheit p. 37. von dem Müßiggang anführet, hieher sehr wohl zu appliciren seyn, wenn er saget: Von dem allzu großen Müßiggang ersticken viele an dem Schlage, vornehmlich aber wenn dabey

brav

brav gefressen und gesoffen und Geilheit getrieben wird, ingleichen wird von solchen das Zipperlein, die Colickschmerzen und der Stein der Nieren gezeuget.

§. 293.

Ein allzu langes Sitzen präpariret gleichergestalt den Leib zu der Milzbeschwerung oder Hypochondrie, und machet denselben unterschiedenen Zufällen des Unterleibes unterworfen, weil bey dem Sitzen der Leib zusammengekrümmet wird, daß er gleichsam einem Winkel gleichet, der den Unterleib comprimiret, und die Flexuren derer Gedärme zusammentreibt, wovon die Winde gegen den Magen zurücke gestoßen werden. Hernach so quetschet die Zusammenkrümmung des Leibes die Gefäße des Gekröses, zu welchen die Aeste der Pfortader gehen, zusammen, welches den freyen Umlauf des Geblütes allda verhindert, woraus unterschiedene Stockungen derer Feuchtigkeiten, und von solchen Verstopfungen in diesem und andern innerlichen Eingeweiden entstehen, wie solches in D. Stahls Dissertat. de Ven. Port. multor. Morbor. caus. mit mehrern zu ersehen. Weswegen Plautus denen Hypochondriacis den Spaziergang insbesondere anbefiehlt, wenn er schreibt: Das Spazierengehen ist denen so an der Milz krank sind, sehr zuträglich.

§. 294.

§. 294.

Ebenfalls ist auch das allzu lange Stehen der Gesundheit nicht ersprießlich, weswegen dieses mehr als das Sitzen zu meiden ist. Denn bey einem in die gerade Höhe gestreckten stehenden Körper, steigen zwar das Geblüte und die übrigen Säfte des Leibes geschwinder zu den innerlichen und äußerlichen untersten Theilen herab, deren Hinaufsteigung aber wird dadurch sehr merklich verzögert, wo nicht der conatus und der Gebrauch derer äußerlichen Glieder dem fortgehenden Geblüte Hülfe verschaffen, welches durch einen Spaziergang kann ausgerichtet werden, sintemal das Stehen mit einer Gleichwichtigkeit derer Mäußlein des Körpers, oder mit deren gleichen Ausstreckung vollbracht wird, zu welcher die ganze Last des Leibes, als zu den Gewichte in der Bleywage sich neiget.

§. 295.

Wie sehr aber das Stehen die Kräfte hinwegnimmt, solches erfahren die am besten die dem Studiren und Nachdenkungen obliegen, daher sie dieses gleich als eine Schlange fliehen müssen, indem zu solcher Zeit die Geister gleichsam einer gedoppelten Bemühung und Wirkung, weil das Gemüthe denen zuzubildenden Ideen, und der Körper der zu erhaltenden Ausstreckung derer Musculn obliegen müssen. Derohalben es weit besser ist, wenn man zu einer solchen Zeit, da man denen Nach-

denkungen anhänget, einen gelinden Spatziergang anstellet, damit das aequilibrium derer Musculn in einer lieblichen abwechselnden Verrichtung erhalten werde.

§. 296.

Gleichwie aber nicht alleine die Ruhe des Leibes den von der Bewegung entstandenen Verlust der verlohrnen Säfte ersetzet und dem Körper eine neue Kraft bringt: Also ist auch der ordentliche Schlaf gleichergestalt vermögend, dieses alles ebenmäßig zu bewerkstelligen, in Betracht, daß von dem Schlafe die Kräfte des Leibes nicht nur verbessert, die Körper hurtiger und zu den auszuüben den Arbeiten und Bewegungen geschickter gema chet werden, sondern das Gemüthe erhält auc hieraus ebenfalls zu seinen vorzunehmenden Ver richtungen eine neue Muntrigkeit, wovon der gan ze Leib seine Müdigkeit ableget, weshalber de Schlaf nicht unbillig die beste Nahrung dere Kräfte mit genennet wird, wie solches die H Schrift auch selbsten in libr. Eccles. cap. 5. v. 11 bezeiget, allwo die Textworte diese sind: We arbeitet, dem ist der Schlaf süße. Scaligeru exercitat. 289. saget: Der Schlaf ist de Menschen von Gott nicht nur zu der Er frischung des Leibes, sondern auch zu d Freyheit der Seele angeschaffen worde Daß aber der Schlaf ein solches aus zu üben f hig sey, solches beweiset dieses. Weil eben dur den Schlaf die bey einer Krankheit weggegange

Kräf

Kräfte herrlich wieder ergänzet werden. Dero wegen solches eine sehr gute Marque der wieder kommenden Gesundheit ist, wenn bey hitzigen Fiebern der Schlaf sich balde wieder einstellet. Denn je zeitiger der Patient einen lieblichen Schlaf genießen kann, desto geschwinder bekömmt er dadurch seine Gesundheit wieder.

§. 297.

Der natürliche Schlaf aber erneuert nicht nur die Kräfte, durch welche denen Theilen des Leibes die geisthaftigen Particulgen derer Feuchtigkeiten reichlich gegeben werden, sondern befördert auch am meisten die Nahrung, oder den Beysatz derer nährenden Theilchen, weshalber Tertullianus gar weißlich hiervon also saget: Der Schlaf ist der Erquicker derer Leiber, der Erneurer derer Kräfte, der Erhalter der Gesundheit, ein Gebieter derer Verrichtungen und ein Arzt der Arbeit. Denn das Wachen mit einer anhaltenden Bewegung und Erhitzung des Leibes vermindert den nährenden Saft und stößet solchen durch die Ausdünstung aus dem Körper, welches verursachet, daß sich dieser nicht in die Luftlöcherlein, oder Zwischenräume derer festen Theile einsetzen kann. Bey dem Schlaf aber ist die Bewegung des Geblütes sanfter, und von solcher wird der Nahrungssaft, gesammlet, daß sich dieser innerst in die Zwischenräume derer Theile einschleichet, und sich mit solchen vereiniget, daher auch bekannt, daß sowohl die andern arbeitsamen Creaturen,

turen, als auch die Menschen von vielem Wachen und Arbeiten ausgemergelt und mager, von dem Schlafe und Ruhe aber gestärket und wieder fett gemachet werden, weswegen Hippocrates Epidem. 6. S. 4. nicht unrecht hat, wenn er also schreibt: **Die Arbeit und Leibesübung ist denen Gliedmaßen und denen Musculn nützlich, der Schlaf aber denen innerlichen Eingeweiden.** Daher offenbar, daß von dem Arbeiten und Leibesübungen die festen Theile des Leibes firmer und allezeit stärker werden, wie solches die Fechter und Ringer bekräftigen. Unter dem Schlafe aber wird die Verdauung derer Ernährungsmittel weit besser vollbracht, aus welcher Ursache auch die innerlichen Eingeweide davon vollkommen ernähret und herrlich erquicket werden.

§. 298.

Nachdem aber der Schlaf den verlohrnen nährenden Saft und die abgenommene geisthaftigen Theilchen restauriret, so offenbaret sich hieraus, warum diejenigen einen längern Schlaf von nöthen, die ihren Leib mit einer heftigern Bewegung und vielen Arbeit, und das Gemüthe mit steten und tiefen Gedanken und Nachsinnen ermüdet, als die welche sowohl den Müßiggang des Leibes, als auch des Gemüthes den ganzen Tag durch verehret haben. Denn das ist unstreitig, daß denjenigen vornehmlich der Schlaf sehr wohl zu statten kömmt, die die Kraft und Stärke ihres Gemüthes und des Leibes mit einer beständigen

gen-Betrachtung und tiefen Nachdenkungen geschmälert haben, wenn anders die Kräfte ihres Leibes vollkommen verbleiben sollen.

§. 299.

Dieses aber sind die Kennzeichen eines genugsamen Schlafes, nämlich ein munterer und von aller Trägheit befreyeter Körper, ein wohl aufgewecktes Gemüthe, und wenn der Mensch bey sich keine Neigung mehr zum Schlafe empfindet.

§. 300.

Alldieweil aber die Kräfte von dem Schlafe ungemein erquicket werden; so muß man von diesem nur soviel abbrechen, in so weit er von denen Kräften und der Verdauung abweicht. Und weil zu den zu erlernenden Studien derer Wissenschaften nicht weniger Lebensgeister erfordert werden, so thun dieselben, die solchen obliegen, sehr unbedachtsam, daß sie solche bis in die späte Nacht aufschieben, oder sich darbey wohl gar schlaflose Nächte machen, womit sie sich einen unheilbaren Schaden an ihrer Gesundheit zuwege bringen, indem sie dadurch die Ordnung der Natur wider die gesunde Vernunft und Anweisung des scharfsinnigen Aristotelis, welcher 2. Ethic. cap. 6. also schreibt: *Virtus in medio consistit*, überschreiten; allermaßen angemerket worden ist, daß der Schlaf der vor Mitternacht geschieht, denen Kräften einen größeren Zuwachs beysetzet, als ein solcher, welcher nach Mitternacht erfolget.

Die Ursache dieses asserti deuchtet mich darinne gefunden zu haben, wenn ich sage, daß weil zu einer solchen Zeit die Menschen von einem tiefern und sanftern Schlafe überfallen werden, welcher gemeiniglich der erste Schlaf genennet wird, in solchem die geisthaftigen Theilchen der Ernährungsmittel aus dem Magen und derer Gedärme zotichten Haut in die Masse des Geblütes und derer Feuchtigkeiten treten, welche unter dergleichen Schlaf häufiger in die Röhrlein des Gehirnes mit eingehen und allda gesammlet, auch balde in den drüsichten Antheil desselben abgesondert werden.

§. 301.

Es erfrischet aber nicht ein jedweder Schlaf die Kräfte des Leibes, sondern nur der, welcher ruhig genannt werden kann, wovon Plato sehr weißlich zu hören ist, wenn er Lib. 7. de LL. also saget: Der die Sorge des Lebens und der Weisheit verwaltet, derselbe wachet die meiste Zeit, und dasselbe thut er nicht allein vorsichtig und wahrnehmend, auf daß er ja nicht mehr Schlaf empfange, als zu seiner Gesundheit gehöret, denn zu deren Erhaltung ist eben nicht viel von Schlafe von nöthen, wenn er nur recht angestellet wird. Womit er eben die Ruhe des Schlafes andeutet. Dieser aber wird ein ruhiger Schlaf genennet, in welchem man nicht so leichte erwachet, sondern vielmehr beständig durch die angewohnte Zeit fortschläft, welcher auch zu der Verdauung derer Speisen

Speisen hilft, die Ausdünstung befördert und die Kräfte erneuert. Ein unruhiger Schlaf aber ist der, in welchem man immer auffährt, und der mit wunderlichen Träumen vergesellschaftet, welcher weder die Kräfte erfrischet, noch der Ausdünstung beförderlich ist, sondern diese vielmehr verhindert.

§. 302.

Einen sanften und ruhigen Schlaf aber verschaffet ein sehr gemäßigter Umlauf des Geblütes durch die Substanz des Gehirnes. Weshalber alles dasjenige was die nervicht membranösen Theile anreizet, und den Trieb des Geblütes durch das Gehirne befördert, fähig ist den Schlaf auf unterschiedene Art und Weise zu beunruhigen. Derohalben alle Gemüthsaffecten, Furcht, Traurigkeit und Schrecken, wie auch alle scharfe und im Salz gelegene harte und mit Knoblauch oder Senf angemachte, als auch blähende Speisen und spirituöse Getränke, vornehmlich aber wenn solche esculenta und potulenta um die Zeit des Schlafengehens ingeriret werden, den Schlaf auf mancherley Art verwirren können, und zwar darum, weil der Magen mit dem Haupte eine große Gemeinschaft hat, wie man dieses bey den Fiebern sieht, allwo ein turbulenter Umlauf des Geblütes durch das Gehirne ist, daß bey solchen wenig oder gar kein Schlaf angetroffen wird, ja wenn auch einiger sich ereignet, dieser dennoch nicht ruhig, sondern vielmehr unruhig ist. Hiernächst weis man auch noch weiter, daß was die Häut-

lein des Magens, es sey nun entweder eine Schärfe, oder ein Drücken, beunruhigen oder irritiren kann, dasselbe erwecket auch in denen Membranen des Gehirnes eine empfindliche Bewegung, daß dadurch der Schlaf verhindert wird.

§. 303.

Die herrlichen Wohlthaten aber welche aus einem ordentlichen lieblichen Schlafe in dem menschlichen Körper hervorquellen, leisten der Verdauung derer Speisen einen sehr großen Nutzen; angesehen der chymus bey dem Schlafe nach der Verdauung nicht so geschwinde außerhalb des Magens getrieben wird, sondern dieser verweilet sich in solchem etwas länger, damit die gährende Säfte, als der succus pancreaticus und die wirksame Galle, welche in die ersten Wege der Dauung aus ihren Drüsen durch gewisse Gänge einfließen und von vielen geisthaftigen Theilchen angefüllet, auch mit einer großen Activität versehen seyn, sich desto besser mit der massa cibaria vereinigen, solche vollkommener auflösen, und den Speisesaft in denen Gedärmen auswickeln, absondern und ausziehen können, aus welcher Ursache auch Aristoteles, *necesse est omne quod vigilat, dormire* saget. Derohalben diejenigen, welche den Magen mit einer Menge Speisen überladen, diese müssen etwas länger schlafen, als solche, die sich nicht so sehr angefüllet haben, woferne sie sich nicht viele Ungelegenheiten aus den gesammleten Rohigkeiten über den Hals bringen wollen, wie dieses Celsus lib. 3. cap.

cap. 1. beweiset, allwo er also schreibt: Welcher wohl verdauet hat, der steht frühe gesund auf; der aber weniger verdauet, der muß etwas länger schlafen. Und weil die Nothwendigkeit erfodert frühe aufzustehen, so muß derselbe noch liegen bleiben und von allen ruhen, der nicht wohl verdauet hat, auch sich weder der Arbeit, noch der Leibesübung und einem andern Geschäffte anvertrauen.

§. 304.

Der anhaltende Schlaf aber, welcher bis die vollkommene Verdauung geschehen ist, dauret, bringet denen Kräften die allerbeste Hülfe, weil notorisch, daß diejenigen die von einer großen Menge der Speisen, oder überflüßigen Getränke einen überladenen Magen, oder von einem Rausche ein schweres Haupt haben, sich von einem längern Schlafe und Aufhaltung im Bette, von wegen der Ausdünstung, weit besser befinden, als wenn sie sich allzu geschwinde wieder aus solchem herausmachen.

§. 305.

Nun aber hilft nicht alleine ein sanfter Schlaf zu der Zubereitung der Ernährungsmittel in dem Magen, sondern dieser befördert auch die unempfindliche Ausdünstung, weswegen Sanctorius nicht unrecht hat, wenn er bestätiget, daß ein Schlafender mehr ausdünstet, als ein Wachender, vid. ejusd. S. 4. §. 2. und §. 1. saget er: Ein sanfter Schlaf erhält sehr die Ausdünstung, also,

daß in sieben Stunden bey einem starken und gesunden Menschen funfzig Unzen des verdaueten und durchdämpfenden verfliegen. Daß aber die Ausdünstung im Schlafe besser, als bey dem Wachen von statten geht, solches geschicht darum, weil unter dem Schlafe die Gestalt des Leibes mehr relaxiret, als bey dem Wachen ist, daher die Röhrlein und Gänge der Haut von der Wärme und Ruhe weiter offen seyn, daß das Geblüte von der sanften Bewegung mehr zu den Auswerfungsgefäße der Haut hingetrieben wird, welches das Aussonderungsgeschäffte herrlich acceleriret.

§. 306.

Ob nun gleich unter dem Wachen das Geblüte mit einer stärkern Bewegung zu der Oberfläche des Leibes gebracht wird: so verflieget doch nur, weil die Schweißlöcherlein und Röhrlein der Haut bey solchen enger und zusammengezogen seyn, die Menge des sehr dünnen Dampfwassers, unter dem Schlafe aber werden aus den von der Wärme weit gewordenen Röhrlein und Schweißlöcherlein die dickern Theilchen des Schweißes durch die Ausdünstung mit zerstoben. Bey der transpiration hat man zweyerley ausdämpfende Materie zu beobachten, nämlich eine dünne und eine dickere, welche letztere von fetten und schleimichten Theilchen ganz voll ist, deren Spuren mehr als zuwohl an denen Hembden wahrzunehmen seyn, die auch dem Ungeziefer s. v. Läusen, von welchen

chen die Kinder öfters sehr geplaget werden, ihre Nahrung geben.

§. 307.

Nachdem aber die Ausdünstung nach der vollbrachten Verdauung besser von statten geht, und der Gesundheit einen großen Nutzen bringt: So muß man mit allem Fleiß dahin bedacht seyn, daß diese sehr gesunde Auswerfung in den Frühestunden nicht unterdrücket werde; weswegen man aus diesem anzuzeigen fähig ist, warum man am besten zu einer solchen Zeit mit einem großen Nutzen der Gesundheit die Schweißtreibenden Arzneyen und die, welche die Ausdünstung weiter befördern, unter welche die Infusa calida gehören, darreichet, weil eben zu einer solchen Zeit die auszutreibende Materie zu ihren Ausgang von der Natur ist zubereitet worden.

§. 308.

Erwäget man nun aus vorhergehenden allen den Schlaf recht genau, so muß man allerdings bekennen, daß solcher nichts anders als derer Sinne und Gedanken ihre Ruhe sey, weshalber man um die Zeit, da man Schlafengehen will, alle Sorgen und tiefe Nachdenkungen aus seinem Gemüthe verbannen muß. Die Ursache des Schlafes aber ist nichts anders als die Nachlassung derer äußerlichen und innerlichen Sinne, welche der langsamere und wenigere Einfluß des Nervensaftes in die organa, die derer Sinne unterwürfig seyn, machet.

§. 309.

§. 309.

Nun entsteht der wenigere Einfluß des Nerventhaues in das Gehirne und zu den Empfindungswerkzeugen, theils von der nachgelassenen tonischen Bewegung derer Röhrlein und Zäserlein, von welchen der Umfang des Gehirnes ganz zusammen gewebet ist, theils auch von der allzu großen Ausspannung derer Pulsäderlein, die das Gehirne durchkriechen. Denn die Absonderung des Nervensaftes in dem Gehirne, dependiret einzig und allein von der Bewegung des Geblütes durch das Haupt, und nicht von einem immateriellen Wesen. Wenn nun ein langsamer Fortgang des Geblütes durch das röhrichte Wesen des Gehirnes geschieht, so wird dadurch die markigte Substanz desselben zusammengedrucket und die Absonderung des Nervensaftes verhindert und verzögert. Nun untersaget die allzu große Ausspannung des Gehirnes und derer Pulsäderlein dererselben gebührende Zusammenziehung, welches verursachet, daß das Geblüte weit träger durch die Gefäße des Gehirnes fortgeht, wovon nothwendig eine Verzögerung der Absonderung des Nervensaftes entstehen muß, weswegen Hippocrates lib. 1. de affect. gar wohl zu hören ist, wenn er saget: *Welche sich Schlaf verschaffen wollen, die müssen sich zuförderst einen sanften Umlauf des Geblütes machen.*

§. 310.

§. 310.

Weilen aber die geisthaftigen Theilchen in dem Schlafe weniger abgesondert werden, und solche in dem Geblüte verbleiben, so versteht sich hieraus gar balde, warum die Ernährung des Leibes und die Verdauung derer Speisen, vornehmlich unter dem Schlafe so stark sey, auch warum die ganze Masse des Geblütes und derer Feuchtigkeiten der Ausspannung derer festen Theile eine so große Stärke einflößen und den ganzen Körper so viel Kräfte darreichen.

§. 311.

Es ist aber die Nacht, von wegen der kühlen und feuchten atmosphärischen Luft, die bequemste Zeit zum schlafen, weil solche alle Zäserlein des Leibes ihrer starken Ausspannung relaxiret und den geschwindern Umlauf des Geblütes verzögert. Derowegen eben der Schlaf in einer reinen gemäßigten, nicht aber allzu heißen oder allzu kalten Luft, oder in einer solchen, die sehr dumpficht und mit unterschiedenen Ausdünstungen angefüllet, anzustellen ist. Denn die Luft, welche wir unter dem Schlafe einsaugen, muß von wegen dieser Ursache, da in dem Schlafe die Kräfte des Leibes wieder zu sammeln, wohl beschaffen und getemperiret seyn, sintemal derer Kräfte des Leibes ihr Urwesen und ihr Futter, die dünnen und geisthaftigen Theilchen des Geblütes sind, welche am meisten aus einer reinen und hellen Luft in den menschlichen Körper

per eingeführet werden. Derohalben dieses die besten Schlafkammern seyn, die groß, hoch, weit und helle und nicht gleich auf der Erde gebauet und angebracht worden sind. Die aber die da enge, niedrig und dumpficht, oder sehr heiß gemachet sind, diese bringen der Gesundheit mehr Schaden als Nutzen.

§. 312.

Das Liegen des Leibes in dem Schlafe aber geschieht am füglichsten auf denen Seiten, mit einem etwas erhabenen Haupte, gebogenen Leibe und ein wenig krumm gezogenen Füßen, mit welchen auch Sennertus in seinen institut. med. p. 788. übereinkömmt. Denn das gerade Liegen mit einem hinterwärts hangenden Haupte verhindert den Zurückgang des Geblütes aus solchem, weil das Geblüt durch die Drosseladern herabsteigen muß, welches am besten durch ein etwas erhabenes Haupt vollbracht wird. Weswegen von einem hinterrücks hangenden Haupte tiefe und fast unerweckliche Schlafe mit vielen wunderlichen Träumen entstehen, von welchem Lager dem ganzen Leibe eine große Schwach- und Trägheit zugezogen wird.

§. 313.

Das vorhergehende weiset gleichergestalt, warum einer der bey dem Tische mit einem vorwärts sinkenden Haupte in einen Schlaf verfällt, sich von wegen des sehr beschwerlichen Zurückganges des Geblütes eine Schwere des Hauptes und eine

Dum-

Dumheit des Verstandes zuzieht, so, daß wenn man einen solchen Schlafenden aufwecket, er sich kaum besinnen kann, was ihm wiederfahren ist? Ja die tägliche Erfahrung hat auch noch klar gezeiget, daß viele Menschen durch dergleichen Schlaf und Lager sich die größten Augenentzündungen zugezogen haben.

§. 314.

Desgleichen ist auch das Liegen auf dem Rücken für die Gesundheit nicht zuträglich. Weil die von dem Rücken bedeckten Gefäße sich innerlich erhitzen und die Brust von denen gepreßten aufzuhebenden Musculn in ihrer Bewegung verhindert wird, daß hierdurch ein sehr beschwerliches Athemholen und ein Schnarchen entsteht. Derowegen alle Plethorici sich dafür zu hüten haben, wenn sie anders nicht von dem so genannten Nachtmännlein oder dem Alpe gedrücket werden sollen, der doch von nichts anders als von einer Stockung des Geblütes in denen Lungen herzuleiten ist. Dergleichen beständiges Liegen giebt auch Anlaß zu beschwerlichen Steinschmerzen, Podagra, Blutstürzungen aus der Gebährmutter, Misgebähren und pollutionem nocturnam.

§. 315.

Das beste Lager beym Schlafengehen ist, wenn man sich bey dem noch angefülleten Magen erstlich auf die rechte Seite legt und zwar darum, damit die massa cibaria zur Ausziehung des Speisesaftes desto gemächlicher in die Gedärme eintreten kann.

kann. Denn ein ander Liegen würde verursachen, daß das bey dem Magen liegende schwere Eingeweide, die Leber, solchen zusammendrückete, wovon die Verdauung eine große Hinderniß erhielte.

§. 316.

Ebenermaßen ist auch der Gesundheit nicht ersprießlich, wenn man alsobald auf die Abendmahlzeit schlafen gehen wollte, sondern man muß zum allerwenigsten ein bis zwey Stunden darauf, nach dem bekannten Sprichwort, post coënam stabis, aut passus mille meabis, pausiren, auch des Abends weniger und weicher Speisen sich bedienen, die einer geschwinden Verdauung unterwürfig sind.

§. 317.

Nun soll der Mittagsschlaf nach des Plauti Meynung, non bonus somnus est homini de prandio, unter allen andern am ungesundesten, und zwar darum, weil er dem Haupte mit dem Gehirne und dem ganzen Geschlechte derer Nerven einige Schwachheit einführete, und dasselbe träger und den so genannten Flüssen unterwürfig machete, seyn. Denn wenn einer mit einem angefülleten Bauche einschläft, derselbe verursachet nicht nur, daß der Speisesaft mit dem Geblüte in einer größern Menge in das Gehirne gebracht wird, sondern auch daß dieses die Gefäße desselben mit der Elasticität derer Theilchen allzusehr ausdehnet und derselben tonische Bewegung auflöset, wovon eine sehr große Stockung derer Feuchtigkeiten hervorgebracht

gebracht wird, welche in den röhrichten Untertheil des Gehirnes eingeht, und allda eine Schwere und Trägheit des Hauptes erwecket, vid. Wedel. Opiolog. cap. 12.

§. 318.

Diese Sache aber ist noch mit einer größeren Schädlichkeit verbunden, wenn man nämlich unter dem Mittagsschlaf auf dem Rücken liegt, anerwogen hierdurch die Feuchtigkeiten weit eher in eine Stockung eingehen, welche von wegen unterschiedener Zufälle, vornehmlich dem Haupte feindlich und schädlich sind.

§. 319.

In denen heißen Ländern aber beleidiget der Mittagsschlaf die Gesundheit nicht so leichte, weil er allda die von der großen Sonnenhitze weggegangene Kräfte und Säfte wieder sammlet und innerhalb dem Körper behält. Nur ist darbey hauptsächlich mit zu beobachten, daß man das Liegen auf dem Rücken meide, und vielmehr dahin trachte, daß solcher Schlaf mit einem etwas erhabenen Haupte geschehe. Auch ist der Mitttagsschlaf denenienigen nicht schädlich, welche unruhige und schlaflose Nächte gehabt, oder von einer großen Hitze abgemattet worden sind, oder auf eine andere Art ihren Körper ermüdet haben. Hiernächst ist er auch denen, die einer hagern Gestalt des Leibes oder wohl betaget und alt sind, nicht zu widerrathen.

§. 320.

Gleichwie aber keine Regel so vollkommen ist, daß sie nicht ihre exceptiones habe: Also auch kann der Mittagsschlaf bey etlichen Zufällen und unter einer gewissen Bedingung ganz sicher zugelassen werden. Denn er ist nicht unnützlich, wo die Leibeskräfte zu bewahren, die spirituösen und subtilen gelatinösen Säfte zu behalten, und die Befeuchtung des Gehirnes zu unterhalten seyn, insonderheit aber dienet er denen Alten und betagten Personen.

§. 321.

Wie nun aber ein gemäßigter Schlaf dem Körper einen sehr großen Nutzen verschaffet: Also bringt im Gegentheil ein unmäßiger Schlaf demselben einen großen Schaden, wie Hippocrates solches S. 2. §. 3. beweiset, wenn er saget: **Der Schlaf und das Wachen, sind beyde schädlich, wenn diese die Ordnung überschreiten.** Denn ein unmäßiger Schlaf führet nicht nur eine Schwere und Trägheit des Leibes und des Hauptes ein, sondern machet auch allen Theilen des Leibes eine Müdigkeit und Faulheit, und benimmt sowohl dem Gemüthe als auch dem Körper seine Muntrigkeit, sintemal dieser den ordentlichen Einfluß des allersubtilsten Nervensaftes und des Geblütes in die Nerven und festen Theile des Leibes, die, die Urheber derer Bewegungen sind, verzögert, dahero auch das Geblüte und die Leibessäfte ihre

Flüßig

Flüßigkeit verlieren, wovon der Körper, von dererselben niedergedrückten spirituascence, zu beschwerlichen Krankheiten, nach dem gemeinen Sprichwort; Der Vater des Schlafes ist das Saufen, die Mutter die Faulheit, der Bruder der Tod, der Sohn die Flüsse, der Enkel die *Cacochymie*, Wassersucht, der Schlag und andere *morbi serosi* mehr, disponiret wird.

§. 322.

Nun aber entstehet auch ein allzu langer und unmäßiger Schlaf entweder von einer großen Schwachheit des Gehirnes und dessen harten Hirnhäutlein, oder deren ermangelnden Tension, aus welcher Ursache sich zuträgt, daß das allda angehäufte Geblüte langsamer aus solchen fortgeht und in diesen ein allzu vieles feuchtes Wesen ableget, welches das Gehirne mit allen seinen Gefäßen und Gefäßlein schwächet. Derowegen alle dampfichte und aus denen narcoticis zubereitete Arzneyen, die viele schwefelichte Ausdünstungen in dem Körper von sich geben, einen unmäßigen und tiefen Schlaf verursachen, weil eben durch diese der elater und die Ausspannung derer Häutlein und Gefäße des Gehirnes allzu sehr debilitiret wird, daß davon in dem Haupte eine allzu große Zusammenziehung des Geblütes geschieht, folglich von dem langsamern Fortgang des Geblütes allda mehr von einer Feuchtigkeit abgesondert wird welche die Poros, Röhrlein und Zäserlein

des Gehirnes einnimmt, den Einfluß durch die Zusammendrückung des Nervensaftes verhindert und einen tiefen Schlaf erwecket, der mehrentheils eine Unempfindlichkeit in denen animalischen oder Seelenverrichtungen, eine Trägheit und eine Schwere und Dummheit des Hauptes hinter sich lässet.

§. 323.

Nun ist bekannt, daß die so annoch wachsen müssen und in den ersten Jahren leben, allezeit sanfter und länger schlafen, als die betagten und alten Leute und die, welche zu ihren vollkommenen Wachsthum, Kraft und Stärke ihres Leibes gelanget seyn. Denn bey Kindern und den Knaben und Jünglingen ist die Textur ihres Gehirnes und dessen Zäserlein und Gefäße weicher, aus welchen geschwinder der thauichte Nahrungssaft ausdünstet. Die alten Personen aber sind nicht nur einer trocknen Natur, sondern haben auch dichtere und härtere Zäserlein und Gefäße, dahero auch die allzu große Enge derer pororum eine etwas wenigere Absonderung des Nahrungssaftes in den röhrichten Wesen des Gehirnes zulässet. Die aber die lambrös leben, solche sind mehrentheils cholerici, diese aber müssen, wenn sie ihre Gesundheit recht gebrauchen wollen, bey der Abendmahlzeit allen Wein und andere hitzige und spirituöse Getränke, wie nicht weniger auch alle scharfe, starkgesalzene und gewürzte Speisen meiden. Und weil die Natur zu gewissen Zeiten sich an keine Sache mehr

als

als an den Schlaf und an das Wachen gewöhnet, so muß man sich mit allem Fleiß bemühen unter dem Schlaf und unter dem Wachen eine Gleichheit zu halten, wenn man anders nicht unruhige Nächte haben will.

§. 324.

Dieses ist auch noch mit einem Stillschweigen nicht vorbey zu gehen, daß der Schlaf viel beunruhigter vollbracht wird, wenn ein allzu langes Wachen vorhergegangen ist, wie solches diejenigen erfahren, die sich vorgesetzet haben ganze Nächte durch zu wachen. Denn das ist notorisch, daß das allzu viele Wachen die guten und thauähnliche Säfte des Leibes verzehret, die scharfen und feurigen Theilchen in dem Geblüte sammlet, welche die subtilen Zäserlein des Gehirnes beständig irritiren, und zu einer unordentlichen Bewegung anreizen.

§. 325.

Gleichwie aber ein unmäßiger Schlaf der Gesundheit sehr zu wider ist: Also auch erschöpfet das allzu viele Wachen den vigeur und die Kräfte des Leibes, sintemal unter einem beständigen Wachen das thauichte, feuchte Wesen und der Nervensaft in eine recht gewaltsame Bewegung gerissen, woraus der größte Theil derselben consumiret, daß der Schlaf dadurch verhindert wird. Denn von dem allzu vielen Wachen wird die Verdauung beunruhiget, daß der Leib hiervon austrocknet und verzehret wird, wie der weise Sirach

Cap. 31. v. 1. saget: **Wachen nach Reichthum verzehret den Leib.** Das Angesichte wird von einer übelen Farbe überfärbet, die Augen fallen ein und werden hohl, und die ganze Gestalt des Leibes wird dadurch verändert, daher auch Hippocrates in libr. de Diaet. in Acut. also schreibt: **Allzu viel Wachen nach den eingenommenen Ernährungsmitteln ist schädlich, weil dieses die** *concoction* **verhindert.** Ferner saget er in eben diesem Buche: **Heftiges Wachen machet, daß die Speisen rohe und unverdauet in dem Magen verbleiben.**

§. 326.

Gleichergestalt folget auch auf ein allzu vieles Wachen eine große Schwachheit derer innerlichen Eingeweide, wovon im Haupte ebenermaßen auch gefährliche Entzündungen und Kasereyen entstehen, weil bekannt, daß auf einen heftigen Krampf oder auf eine allzu große tension derer Theile gemeiniglich eine große relaxation und Schlapfheit darauf zu erfolgen pfleget, die, die Ursache derer Stagnationen derer Säfte wird.

§. 327.

Die nun welche die ganze Nacht mit Aengstlichkeiten und beschwerlichen Träumen bey ihrer Ruhe hinbringen, bey solchen ist der Umlauf des Geblütes und derer andern Säfte durch das Haupt und die Brust keinesweges recht beschaffen, in Erwägung daß bey solchen

Personen schwere Stockungen des Geblütes beobachtet werden. Weshalber diese anxietates und inquietudines im Schlafe, nach dem Ausspruch Hippocratis einen widernatürlichen Zustand des Leibes und die daher kommende Krankheiten verkündigen. Derowegen man dergleichen Personen mit einer bequemen Diät und Gebrauch einiger nützlichen Arzneyen bey Zeiten zuvorkommen muß.

Das dreyzehnde Capitel.

Von der Diät der gesunden und schwachen Personen.

§. 328.

Nichts ist in sich und nach seiner eingepflanzten Nothwendigkeit gesund oder schädlich, vid. Schrader. l. c. §. 1. sondern beyde Wirkungen so wohl der Gesundheit oder Ungesundheit müssen erst aus denen wirkenden Kräften und aus der geschehenen Relation beurtheilet werden, dahero auch die Kraft oder die Wirkung der gesunden oder ungesunden Nicht-Natürlichen Dinge aus dem Unterscheide derer Körper, in welche sie solche ausüben, beurtheilet werden, indem durch derselben Wirkungen, entweder das gesunde oder ungesunde verhindert, oder auch befördert wird. Derowegen diejenigen Medici unrecht thun, welche

allen einerley Lebensart oder Diät vorschreiben, und in den Gedanken stehen, daß was dem einen genutzet, dem andern auch gleichergestalt zuträglich seyn müsse, ungeachtet die tägliche Erfahrung gewiesen, daß nicht alles ersprießlich gewesen ist, weil das, was dem einen ohne einen Schaden hat können gerathen werden, den andern in die größte Gefahr seines Lebens gestürzet hat. Ja die Zeit selbsten gilt bey der zu bestimmenden Gesundheit derer Dinge sehr viel, angesehen zu gewissen Zeiten etwas ganz sicher und ohne einzige Furcht einer Schädlichkeit eingenommen werden kann, welches zu einer andern Zeit der Gesundheit nicht einen geringen Schaden gebracht hat.

§. 329.

Es müssen aber die unterschiedenen gesunden und ungesunden Wirkungen derer Ernährungsmittel den meisten Theil aus dem Unterschiede derer Körper hergeleitet werden, weil nach dem Ausspruch Hippocratis die Natur sich von der Natur, und der Körper von dem Körper unterscheidet. Dieser Unterschied der Naturen aber geschieht nicht alleine in Absicht des Alters, Temperaments, Gestalt des Leibes, Gewohnheit und der mit wirkenden Beschaffenheit, sondern auch vornehmlich mit in Absicht der Stärke und Schwachheit des Leibes.

§. 330.

Gleichwie in rerum natura zwischen denen Kräften in Absicht ihrer Macht und Unvermögenheit ein sehr großer Unterschied angetroffen wird: Also ist ebenfalls auch eine ungleiche Beschaffenheit der menschlichen Körper in Absicht ihrer Stärke und Schwäche. Derowegen man allezeit auf den Unterschied derer Körper sehen muß, weil eine solche Betrachtung bey der Arzneykunst so wohl in re therapeutica, als auch diaetetica nicht einen geringen Nutzen hat.

§. 331.

Nun ist ein starker und gesunder Mensch derselbe, welcher mit einer sehr großen Kraft und Vermögen der Bewegung versehen ist: Oder der ein groß Vermögen nicht nur in den auszuübenden willkührigen Bewegungen, sondern auch bey den belebenden und animalischen Verrichtungen besitzet; überhaupt nennet man einen solchen, einen gesunden Menschen, der große und viele Arbeit des Leibes, wie auch des Gemüthes ertragen kann, darbey wohl isset und auch wieder excerniret, ingleichen von vielem Wachen und Ingeriren unterschiedener Ernährungsmittel nicht leichte beschädiget wird.

§. 332.

Ein solcher der von Leibe stark und gesund ist, derselbe ist auch am Gemüthe und Verstande sehr

aufgewecket und wird nicht leichte von Krankheiten oder übermäßigen Gemüthsbewegungen, ingleichen von äußerlichen Dingen verletzet.

§. 333.

Wie nun aber eine jedwede Bewegungskraft, theils von dem organo, durch welches die Bewegungen ausgeübet werden, theils auch von der Festigkeit und Größe derer Musculn und von der Mitwirkung und Hurtigkeit des Bewegenden herkömmt: Also auch entspringt die Kraft des menschlichen Leibes von dem in Menge einfließenden eines guten und subtilen Geblütes und des Nervensaftes in die organa motoria. Derohalben eben die Kraft des Leibes, aus der Weite und Fähigkeit derer Gefäße und aus der Festigkeit derer Nerven und Musculn erkennet wird.

§. 334.

Nachdem aber eine jedwede Stärke des Leibes nach ihrem Ursprung von der Beschaffenheit derer Aeltern, von welchen sowohl die festen als auch flüßigen Theile ihren Anfang mit bekommen haben, gebührend herzuleiten ist: Also auch hat man sich gleichergestalt bey der Beobachtung und Einrichtung der Nicht-Natürlichen Dinge darnach zu richten.

§. 335.

Unter die starken Leute zehlet man das gemeine Volk, die schwerer Arbeit gewohnet seyn und die, welche

welche von einer einfachen und geringen Nahrung sich unterhalten. Nach dem Alter die jungen Jünglinge und frischen Männer, in Absicht des Temperaments, Sanguineo - Cholericos, nach der Gestalt des Leibes, welche nicht allzu fett, auch nicht einer allzu schwammichten Textur seyn, sondern firme Beine, gestreckte Nerven und Spannadern, wie nicht weniger auch weite Gefäße besitzen, nach der Beschaffenheit der Natur, derer Völker und dem Unterschied des Landes, die Westphäler, Pommerinken, Schweden, Niedersachsen, Russen und andere nach Mitternacht wohnende Völker mehr.

§. 336.

Einer schwächern Natur aber sind alle diejenigen, welche zartere Zäserlein, kleine und weiche Spannadern und Nerven und auch weiche Musculn haben, daher diese eine Last zu tragen oder aufzuheben sehr empfindlich sind; aus welcher Ursache sie nicht viele Leibesarbeit und starke Bewegungen erdulden können, auch in ihrem Gemüthe von meditiren an ihrem Körper sehr leichte ermüdet und von Animi pathematibus geschwinde irritiret werden, weil ihre engen Gefäße eine zulängliche Vielheit eines guten und geisthaftigen Geblütes in sich zu fassen nicht fähig seyn.

§. 337.

Nachdem aber die schwächern Naturen nicht nur leichte von äußerlichen Dingen verletzet werden

den, und bey einer sehr geringen Gelegenheit gar balde in eine Krankheit verfallen, sondern auch wenn sie von irgends einer Krankheit überfallen worden, allezeit sehr gefährlich daran sind: Also auch haben diese ein sehr beweglich und wankendes Gemüthe und fallen bald auf diese oder jene Sache, sind jederzeit zweifelhaftig; Derowegen sie von wegen der Schwachheit ihres Körpers, ihr Leben nicht hoch hinanbringen.

§. 338.

Unter die Zahl derer Schwachen müssen auch noch die Kinder und alten Personen und die, die mit einem zärtlichen Stadt- und müßigen Leben begabet seyn, auch die, welche dem Studieren und tiefen Nachdenkungen obliegen, wie nicht weniger auch das weibliche Geschlechte und alle diejenigen, die von einer Krankheit, allzu vielem Wachen allzu großem Hunger und Mangel, auch von einer häufigen Vergießung des Geblütes, von allzu großer Traurigkeit und starken Purgirmitteln, einen großen Verlust ihrer Kräfte erlitten haben, mit gerechnet werden. Endlich gehören auch noch hieher die Sechswöchnerinnen und diejenigen Weibespersonen die ihre monathliche Reinigung erdulden.

§. 339.

Daß aber die schwachen und zärtlichen Personen von einer geringen Ursache sehr leichte afficiret werden, beweiset dieses, weil sie bloß und alleine,

von

von einem penetranten lieblichen Geruche der, das Geblüte expandiret, sich übel befinden, auch von einer geringen Dosi eines Erbrech- oder Purgiermittels heftige Auswerfungen bekommen, auch von blehenden oder sauren Speisen, ingleichen von einer geringen Anwehung einer kühlen Luft sich sogleich unpäßlich befinden.

§. 340.

Alldieweil aber die Schwachheit des Körpers, von einem Mangel der guten Säfte und von der bequemen Geschicklichkeit die kränklichen Bewegungen desto eher zu empfangen den meisten Theil entsteht: Also muß ein Medicus der den Leib stärken und wider die Schädlichkeiten derer äußerlichen Dinge bewahren will, alle seine Sorge dahin richten, daß er die Gefäße und die Nerven mit lieblichen Säften erfülle, die untauglichen und überflüßigen aber aus dem Körper fortschaffe; welches gnüglich darthut, daß die Schwachen, weil sie fast allen Krankheiten unterworfen seyn, und von dem geringsten Exceß in den Sechs-Nicht-natürlichen Dingen, sich sogleich schwere Krankheiten zu wege bringen, weit eher und leichter ihre vollkommene Gesundheit wieder bekommen, wenn man ihnen eine genaue Lebensart vorschreibt, nach welcher sie sich richten sollen, als wenn man diesen eine ganze Apotheke eingebe.

§. 341.

§. 341.

Derohalben niemanden mehr geziemet das Leben nach denen Vorschriften der Gesundheit in der Diät so genau einzurichten, als denen Schwachen und Kränklichen, in Betracht, daß diese von dem geringsten Fehler in der Diät gewaltiglich beleidiget werden. Aus welchen zu ersehen, daß der Gebrauch und der Misbrauch derer nicht natürlichen Dinge eine sehr große Macht und Gewalt in die Leiber derer Menschen, diese entweder zu erhalten oder zu verletzen, haben, weshalber die Schwachen und Kränklichen ihre Bemühungen alle dahin anwenden müssen, daß die Verdauung und die Ausdünstung so viel es nur immer möglich seyn kann, bey ihnen in gutem Wohlstande erhalten werde.

§. 342.

Ein starker Mensch aber der an allen Theilen durch und durch gesund ist, derselbe empfindet nicht leichte von einem Exceß einen Schaden, und hat auch sich, nach dem Ausspruch des Celsi L. 1. cap. 1. nicht so genau an die regulas diaeteticas zu binden, sondern ein solcher müßte allerley Lebensart gewohnet seyn. Jedoch vermahnet er auch am Ende dieses Capitels, daß die Starken sich davor hüten sollten, daß sie nicht allerhand Ernährungsmittel unter einander auf einmal zu sich nehmen, weil solches ihrer Natur ebenfalls zuwider wäre, indem davon ihren Kräften einiges

Nach-

Nachtheil zuwüchse. Derohalben überhaupt nicht eintrifft, wenn man saget: Gesunden ist alles gesund, immaßen sich die wenigsten einer recht vollkommenen Gesundheit rühmen können.

§. 343.

Celsus zehlet auch noch unter die Schwachen die ganze Schaar derer Studirenden und solche, die die Kraft ihres Leibes mit nächtlichen Sitzen und vielen Arbeiten des Gemüthes und Verstandes zerbrechen müssen und ihre Lebensgeister dadurch zerstreuen. Derowegen diese eine solche Lebensart ergreifen sollten, die ihnen wohl zu statten käme, und vornehmlich die Verdauung und die Ausdünstung beförderte, auch die Kräfte ersetzte und wieder anfrischete: weshalber diejenigen die denen Studien obliegen, zu der Zeit da sie speisen wollen, von aller Sorge und tiefen Nachdenkungen befreyt seyn müssen.

§. 344.

Die Zeit aber in welcher die Bemühungen des Gemüthes bey dem Studiren am allerbesten anzustellen seyn, sind nach dem bekannten Sprichwort, *Aurora musis amica*, die Morgenstunden, und die, die nach der vollbrachten Verdauung darauf folgen, wovon des um die Medicin hochverdienten D. Fried. Hoffmanni Tractat de Studiis per regul. diaetet. trad. zu lesen ist.

§. 345.

Nun ist auch nöthig, daß die Studirenden sich allezeit einer sehr geschickten und leicht zu verdauenden Nahrung bedienen, die geschwinde subtile, geisthaftige, und flüßige Säfte in den Körper einführet. Derohalben sie sich vor allen blähenden, und Hülsenfrüchten, als Erbsen, Bohnen, ingleichen vor dicken und schweren Biere, vor sauren und rohen Weine, die alle das Haupt schwächen, die Sinne beschweren und die Scharffsinnigkeit des ingenii verfinstern, zu hüten haben. Je dünner aber die Biere und geisthaftiger die Weine seyn, desto mehr hegen sie die Gesundheit derer Studirenden. Und weil die ordentliche Verdauung derer Ernährungsmittel dem Gehirne und denen Nerven sehr zuträglich ist und den nutzbaren Fortgang derer geisthaftigen Theilchen darreichet, so ist denen Studiosis am meisten ein zulänglicher und gebührender Schlaf zu recommendiren. Denn in wieviel man von dem ordentlichen Schlafe abweichet, so viel wird auch bey dem zu vermehrenden Studiren von denen nothwendigen Kräften hinweggenommen. Hernacher auch so müssen dieselben, die sich denen Studien einzig und alleine gewidmet haben, mit allem Fleiß dahin trachten, daß sie nicht mit einer allzu großen Unmäßigkeit des Studirens und allzu vielen Schwelgens im Essen und Trinken, wie auch durch ein ungebührliches exercitium veneris ihren Leib entkräften, und dadurch solchen denen Schädlichkeiten derer

man=

mancherley Krankheiten unterwürfig machen, welches ebenfalls Sennertus l. c. p. 775. auch widerrathet. Weshalber sie mit unter eine bequeme Leibesübung und eine liebliche Ergötzlichkeit mit Singen und Seytenspiel anstellen können, auf daß ihr Gemüthe zu den auszuübenden Verrichtungen aufgeweckter gemacht werde. Letzlichen so beleidiget auch die Gesundheit gar sehr das allzu viele Sitzen, und weil dieses denen Studirenden sehr gemein ist, so müssen sie gleichergestalt solches meiden, damit sie nicht davon das malum hypochondriacum und einen harten und verstopften Leib bekommen.

§. 346.

Desgleichen haben auch die dicken und fetten Personen, die von vielen Säften angefüllet seyn, eine sehr genaue Diät zu halten; wie nicht weniger auch die sehr hagern Personen, weil bekannt, daß die erstern viel von einem Sero und schleimichten Geblüte in sich hegen, daher sie auch am geschicktesten und sehr zu den zu empfangenden Krankheiten geneigt seyn, indem sie überaus leichte von den äußerlichen Dingen, als von der Kälte und Wärme angegriffen, und wenn diese von irgends einer Krankheit überfallen werden, solche, wo nicht alle Behutsamkeit darbey angewendet wird, beschwerlich, nach dem Zeugniß Hippocratis S. 2. 44. allwo er saget: **Welche von Natur dicke und fett sind, sterben leichter, als die hagern, überwinden.** Derohalben diesen solche

Nahrungsmittel zu recommendiren seyn, die die überflüßigen Säfte mindern und solche in dem Körper hinwegnehmen.

§. 347.

Dieses letztere thun am meisten die warmen Wasser, Sauerbrunnen, warmen Bäder, etwa Wachen und eine jedwede starke Leibesübung un Handarbeit. Ingleichen die säuerlichen und ge salzenen Speisen, auch wenn man des Tages nu einmal isset; wie nicht weniger auch das Tabac rauchen, die sanften Erbrechungen und Laxirun gen, welche letztern aber keinesweges allzu stark sondern balsamisch und sehr gelinde seyn müsse in Betracht, daß sonsten dadurch, wenn sie z stark gegeben würden, der Gesundheit einen gr ßen Schaden causiren können.

§. 348.

Denen hagern und magern Personen ab nutzen solche Ernährungsmittel, die die Nahrung säfte bewahren und diese innerhalb dem Körp erhalten. Derowegen diesen eine gemäßigte L besübung, Ruhe und ein gutes Lager beym M tagsschlafe, ein freudiges Gemüthe, wohlverda liche Speisen, jedoch, daß deren Vielheit mit d Stärke des Magens übereintrifft, Fußbäder u des Nachts ein sanfter Schlaf, sehr wohl zu st ten kömmt. Auch schaden ihnen unter der Ma zeit die süßen und kühlenden Dinge nicht, als Ma deln, kleine Rosinen, Pistacien, Pienigen, D

t

teln und andere die gute Säfte zeugen und innerhalb dem Körper verbleiben. Im Gegentheil aber müssen diese sich insonderheit vor allen starken Erbrech- und Purgiermitteln hüten, weil diese ihre Gesundheit absonderlich sehr zerstöhren würden.

§. 349.

Letzlichen so giebt es auch noch Personen die von Natur entweder hartleibig, oder allzu flüßig bey Auswerfung ihrer Excremente seyn, weswegen diese eine besondere Beobachtung im Essen und Trinken und in den sechs nicht natürlichen Dingen beobachten müssen.

§. 350.

Die nun die hartleibig seyn, dieselben müssen solche Speisen genießen, die den Leib eröffnen und flüßig erhalten, worunter vornehmlich die süßen Weine, salzichte und ölichte Speisen gehören, und wenn sie mit diesen nichts ausrichten können, sich der pillularum aloëticarum bedienen, von dem öftern Gebrauche derer Purganzien aber gänzlich abstehen. Die aber die einen allzu offenen Leib haben, dieselben müssen diesen mit einer guten Leibesübung und Arbeit zu moderiren suchen, weil durch solche der allzu viele Schleim in denen Gedärmen absumiret wird. Letzlichen bekömmt ihnen auch noch sehr wohl ein kleiner Hunger und etwas weniger Trinken, welches letztere mehr frisch als warm seyn muß.

Das vierzehende Capitel.

Von der unterschiedenen Ursache der anzustellenden Diät, nach der Beschaffenheit des Temperaments und Alter des Menschen, wie auch nach denen Jahrszeiten.

§. 351.

Ein Temperament ist nichts anders, als die gewisse Beschaffenheit derer festen und flüßigen Theile zu den Umlauf des Geblütes, durch welchen die Bewegungen des menschlichen Körpers und die zu vollendenden Verrichtungen, so wohl die natürlichen, als auch die belebenden und animalischen, ausgeübet werden, weswegen kaum ein Mensch, der den andern in allen Handlungen gleichet, gefunden werden wird. Allermaßen bekannt und auch die tägliche Erfahrung gewiesen, daß nach dem unterschiedenen Kreyßlauf des Geblütes und dessen Einfluß in die festen Theile die Stärke des Leibes sich auf mancherley Art verhält, dieser auch die Verdauung selbsten mit den schuldigen Ab- und Aussonderungen verwunderlich verändert. Ja die Neigungen des Gemüthes und die Sitten mit denen Verrichtungen der angebohrnen Art, werden durch eine ungleiche Beschaffenheit aus diesem gezeuget, daher zu verwundern, daß einige vorgeben, sie könnten nicht begreifen,

greifen, wie die Seele in ihren Actionen sich nach der Beschaffenheit des Leibes richten sollte, gleich als wenn ich folgern wollte: wo ich die Art und Weise nicht apprehendiren kann, da muß ich die Sache gar negiren, woraus abgeschmackte Schlüsse und ungeränmte Dinge entstehen würden. Derowegen weil dieses alles aus dem differenten Umlaufe des Geblütes, gleich als aus einer Quelle hervorquillet, so bleibet es ohnstreitig dabey, daß die circulatio sanguinis des Temperaments Ursache sey.

§. 352.

Nun sind bey einem cholerischen Temperamente die Zäserlein des Leibes zwar sehr zarte, dichte und gespannt, darbey aber auch sind die Gefäße sehr dichte und enge, durch welche die Bewegungskraft die belebenden Säfte stark und mit einem großen impetu forttreibet, daher bey einem solchen Temperamente die geschwinde Vergehung und die Behendigkeit in gewissen Verrichtungen ihres Leibes beobachtet wird. Denn weil das Geblüte bey einem solchen Temperamente geschwinder wegen seiner Flüßigkeit durch die Gefäße circuliret, so entsteht hieraus eine größere Wärme, wovon die in dem Blute schwefelichten Theilchen sehr exaltiret und das Blut davon sehr roth wird.

§. 353.

Die nun die mit einem solchen Temperamente begabet seyn, die müssen sich vor allen Sachen hüten,

die die Wärme des Leibes noch mehr erhitzen und das Geblüte mit einer reißenden innerlichen Bewegung durch die scharfen, schwefelichten und hitzigen Particulgen hin und hertreiben. Derowegen sie zu den täglichen Gebrauch sich solche esculenta und potulenta, auch exercitia zu erwählen haben, welche die gleichsam feurige Bewegung in Zaum halten und deren Mäßigung erwecken, zumal eben diese die beste Erhalterinn ihrer Gesundheit ist: weshalber sie auch von aller heftigen Bewegung des Leibes, schwerer Arbeit, scharfen, gewürzten, hitzigen und fetten Speisen, ingleichen vielen spirituösen Geträncken, als Wein und Brandewein, und von einem jedweden dumm und trunkenmachenden Biere, wie nicht weniger auch vor der allzu großen Sonnenhitze im Mittage, heftigen Gemüthsbewegungen, als übermäßigen Zorn, und tiefen Nachdenkungen, starken und hitzigen Medicamenten, als starken Purgiren, hitzigen schweißtreibenden und andern, die, die schwefelichte salzichte und hitzige Unmäßigkeit derer Feuchtigkeiten häufen und dererselben Entzündung vermehren, abstehen müssen. Auch sind denen cholericis alle allzu kalte Dinge, als große äußerliche Erkältung, sehr frisches und kaltes Getränke, nicht zuträglich, indem diese ihr ohnedies sehr dickes Blut noch mehr verdicken, und die schuldige Feuchtigkeit, die dem Geblüte seine Flüssigkeit giebt, berauben, wovon solches gleichsam in den allerzähesten Leim verwandelt wird, woraus alsdenn viele Verstopfungen, Entzündungen und schwere

hitzige

hitzige Fieber entstehen, die denen cholericis insonderheit sehr gemein seyn. Und weilen auch diese, wenn sie gleich in allen nach der Mäßigkeit lebeten, dennoch allezeit zur Hartleibigkeit incliniren, so müssen solche sich mit purgantibus drasticis ganz und gar nicht, sondern vielmehr mit laxantibus balsamicis, als kleinen Rosinen, Myrrhen und der Aloe eröffnen.

§. 354.

Bey einem melancholischen Temperamente aber wird das Geblüte, von wegen der Festigkeit, Härke und stärkeren Spannung derer Fäserlein und Mangel derer wässerichten Theilchen noch langsamer und gemächlicher, als bey denen cholericis, herumgetrieben, wovon die übrigen Feuchtigkeiten eine Dick- und Zachheit überkommen. Derohalben bey einem solchen Temperamente alle Verrichtungen, sowohl des Gemüthes, als auch des Leibes mit einer vergesellschafteten Verdrüßlichkeit begangen werden, weswegen denen Melancholicis alles dasjenige, welches ihren Säften eine dicke Zähigkeit einführet, und deren ohne dies langsamern Umlauf noch mehr und mehr befördert, schädlich ist.

§. 355.

Da nun die Melancholici ein dickes und weniger bewegliches Geblüte in ihren Blutgefäßen und Theilen haben, so müssen diese gleichergestalt von einer groben, harten und sauern Nahrung, als

von solchen Speisen, die einer zusammengebackenen, harten und festen Textur sind, als wie das geräucherte Fleisch und in der Luft abgetrocknete Seefische sind, ingleichen von allen Hülsenfrüchten, Erbsen, Linsen und Bohnen, dicken und hefigen Bieren und spirituösen Getränken, welche letztere eine allzu große Bewegung causiren, entfernet seyn. Auch ist ihnen eine solche Luft, die sowohl kalt, als auch allzu heiß ist, weil beyde die nothwendige Flüßigkeit denen Feuchtigkeiten zu entziehen pflegen, geschickt sind, nicht zuträglich. Desgleichen müssen sie sich vor allen heftigen Gemüthsbewegungen, als vor Zorn und Erschreckniß, indem solche ein groß Vermögen haben, das dicke Geblüte in die allerzartesten Gefäßlein einzustoßen, hüten, in Betracht, daß hiervon ihrer Gesundheit ein allzu großer Nachtheil zuwächset, aus welchem sehr beschwerliche Krankheiten und Verstopfungen entstehen. Im Gegentheil aber nützet ihnen die Bewegung und die Leibesübung, welche beyde aber nicht auf einmal, sondern nach und nach vorzunehmen und zu vermehren seyn, wie nicht weniger auch das öftere Trinken, ein alter guter Wein, der aber mäßig gebrauchet werden muß, das Aderlassen und nicht überflüßig gewürzte Speisen. Ueberdieses ist auch denen Melancholicis noch ersprießlich, wenn sie auf einmal nicht viel essen und zu der Arbeit nicht allzu träge sind, Verreisungen bey einer reinen und getemperirten Luft auf das Land anstellen, und ihr Gemüthe mit zuläßlichen Ergötzlichkeiten unterhalten.

§. 356.

§. 356.

Bey einem phlegmatischen Temperamente aber allwo allzu viel Serum, destoweniger aber sulphurische Theilchen sind, bey einem solchen ist ebenmäßig der Umlauf ihrer Leibessäfte von wegen der schlappen und lockern Zäserlein, sehr langsam und schwach, weswegen auch alle Verrichtungen, sowohl des Gemüthes, als auch des Leibes eine Faulheit und Trägheit zum Gefährten haben. Derohalben man den langsamern fortgehenden Geblüte nicht besser zu statten kömmt, als wenn man diesen eine gelinde Anreizung giebt, die Kräfte und die schwache tonische Bewegung stärket, und die kalte und feuchte, oder schleimich wässerichte Unmäßigkeit in eine trockerne temperiem setzet.

§. 357.

Nach dem aber bey einem solchen Temperamente nicht nur der Lauf des Geblütes, sondern auch derer andern Leibessäfte, wie im vorhergehenden §vo ist gedacht worden, sehr langsam vollbracht wird, so müssen die Phlegmatici in ihrem regimine diætetico etwas mehr gesalzenes, gewürztes und gebratenes, als gekochtes essen, gute Biere und spirituöse Weine mäßig trinken, auch sich solche Leibesübungen und Arbeit erwählen, die die überflüßigen wässerichten und schleimichten Feuchtigkeiten verzehren. Weshalber sehr nöthig ist, daß sie von allen Gartenfrüchten und vegetabilibus abstehen, eine jedwede dampfichte und nasse Luft,

wie solche in sehr engen und niedrigen Wohnungen und um die Herbstzeit ist, meiden, auch das Gemüthe mit Angst und Traurigkeit nicht belästigen, oder diesen mit allem Fleiß nachhängen, sondern vielmehr sich dahin bestreben, daß sie ihrem Gemüthe alle Muntrigkeit und Hurtigkeit verschaffen.

§. 358.

Nun ist noch das sanguinische Temperament übrig. Sanguinei werden genennet, die eine schwammichte und weiche Gestalt des Leibes und viele Adern, die aber klein und enge sind, haben, durch deren Oeffnungen und Höhlungen von wegen ihrer gemäßigten Spannung derer Zäserlein das Geblüte sanfte und wie ein lieblicher und gelinder Strom ohne Brausen durchläuft. Derowegen diese Gestalt des Leibes zu einen häufigen anzugebährenden Geblüte am allergeschicktesten ist, aus welcher Ursache auch die Sanguinei sich von dem Gebrauch solcher Dinge enthalten müssen, die ein überflüßiges Geblüte machen.

§. 359.

Denen Sanguineis aber ist vornehmlich die Nüchternkeit, Mäßigkeit und eine etwas härtere Lebensart zu recommendiren. Im Gegentheil aber müssen sie von allen süßen und geistreichen Weinen, Brandewein, allzu vielem Fleischessen, von dem Gebrauch der allzu stark nährenden Biere, vom Schweinefleisch und allzu langen Schlafen abstehen.

abstehen. Ihnen kömmt auch sehr wohl eine nicht allzu vehemente, sondern eine getemperirte Leibesbewegung, als das Drechseln, Spatziergehen und andere zu starken, desgleichen auch eine gemäßigte Luft, sintemal eine heiße, oder allzu kalte deren Gesundheit niemals ersprießlich ist, sondern allezeit dieser einen Schaden verursachet, weswegen sie eine jedwede imperiem aëris meiden müssen. Insonderheit bekommen diesen wohl die infusa herbarum calida und die öftern Blutlassungen. Und weilen letztlichen die Natur derer sanguineorum zu sehr nützlichen Auswerfungen des Geblütes incliniret, so müssen diese sich mit allem Fleiß bemühen, daß sie dergleichen gesunde excretiones auf keinerley Art unterdrücken.

§. 360.

Nachdem aber wie schon erwähnet worden, nicht einerley Beschaffenheit derer Körper, so wohl nach denen festen, als auch flüßigen Theilen des Leibes bey allen Altern und Septenariis ist: Also auch kann man bey einem jedweden Alter nicht einerley Lebensart oder Diät anbefehlen und vorschreiben. Denn unter den Septenariis wird eben die Ordnung und der Lauf des menschlichen Lebens vollbracht, daß die Körper wachsen und zu ihren Stand und Vollkommenheit gelangen. Nach dem siebenden septenario, etwa um das acht oder neun und vierzigte Jahr fangen die Kräfte des Leibes schon allmählig wieder an abzunehmen, wie solches Sennertus l. c. p. 28. beweiset. Derohal-

halben unter einem jeglichen Alter ein besonderen Periodus an unserer Leibesmachine angemerket wird, in welchem sowohl die flüßigen, in Absicht ihrer Mischung und Vielheit, als auch die festen, in Absicht der Fähigkeit zu der Bewegung, eine große Veränderung leiden. Und weil sich dieses alles also in der That verhält, so ist auch nach Beschaffenheit derer Körper, bey einem jedweden Alter auch eine absonderliche Lebensart anzustellen.

§. 361.

Wie aber bey den vorzuschreibenden Gesetzen der Diät solchen allezeit ein gewisser Vernunftsschluß beyzusetzen ist, welcher seine Absicht mehrentheils auf die Stärke oder Schwäche derer Kräfte richten muß: Also auch, weil die Kräfte bey einem jedweden septenario sich auf mancherley Art verhalten, so sind auch die nützlichen anzubefehlenden Regeln der Lebensart nach denen ausgeforschten Kräften und nach der Natur derer unterschiedenen Alter zu machen. Denn die Säuglinge, Kinder und die abgelebten Personen, werden unter die schwachen und zarten, die Jünglinge und Männer aber unter die starken und frischen gerechnet. Derohalben man solchen nach ihrem Unterschiede einem jeglichen insbesondere eine absonderliche Lebensart vorzuschreiben hat.

§. 362.

Nun werden die kleinen Kinder oder infantes sehr leichte von wegen ihrer großen Zartigkeit und Empfind-

Empfindlichkeit ihrer Zäserlein, von einer jedweden geringen schädlichen Sache beleidiget, weswegen sie auch denen Krankheiten sehr unterworfen sind, daher diese mit einer behutsamen Diät tractiret werden müssen. Ein Kind wird genennet, dem das Vermögen zu reden mangelt; ein Knabe aber, der noch nicht ad pubertatem gekommen ist. Die Kinder aber leiden viele beschwerliche Zufälle des ganzen Nervengeschlechtes, wie solches die heftigen Krampfe, die Gichterlein, das Bauchkneipen, epilepsia, die Auffahrung im Schlafe, die Fieber und die Schmerzen sattsam bezeigen.

§. 363.

Nun erhellet aus diesem sehr deutlich, daß, weil die kleinen Kinder die Milch derer Mütter oder Säugammen genießen, diese davon, wenn solche etwa von einer großen Gemüthsbewegung sind aufgebracht worden, gar balde unterschiedene Beschwerungen und mehrentheils das böse Wesen ausstehen müssen, wie dieses folgender Casus beweiset. Eine vornehme Dame hatte zu der Stillung ihres neugebohrnen Herrns, eine Amme eines cholerischen Temperaments. Diese nun wurde geschwinde von der allergeringsten Ursache zu einen excessiven Zorn gereizet, daß das junge Herrlein von der Anlegung an ihre Brust das böse Wesen bekam; als ich nun darzu berufen ward, diesem jungen Herrlein wider dieses Malheur beyzustehen, befand ich aus denen mir erzählten Umständen,

daß

daß niemand anders als die Amme Schuld war: Derowegen ich inständig anhielte, eine Veränderung mit der Amme, wenn anders dieser Patient beym Leben bleiben sollte, zu treffen, welches jedoch im Anfange wenig Gehör fand, bis sich endlich dessen Herr Vater resolvirete, sein Kind zur Probe an eine andere Frau ein paar Tage anlegen zu lassen, und als solches geschehen, zeigete es sich gar balde, daß das böse Wesen von Stund an geringer wurde, welches endlich nach einigen Gebrauch weniger Arzneyen in etlichen Tagen ganz nd gar aufhörete.

§. 364.

Ueberdieses so ist auch noch bekannt, daß die Kinder, wenn diese die Milch einer solchen Ammen oder Mutter trinken, die des Tages vorher eine Purgation eingenommen hat, sie davon ebenfalls purgieren, auch werden sie von einem jedweden begangenen Fehler in der Diät der Mutter oder der Amme, zum Exempel, wenn eine von diesen Brandewein getrunken, oder eine stillende Frau einen Concubitum mit dem Manne celebriret hat, ingleichen wenn sie sauere und blähende Speisen genossen, oder ihre Brüste erkältet haben, offendiret, daß sie davon unpäßlich werden.

§. 365.

Gleichwie aber die Kinder in Absicht ihrer Festigkeit und Zartheit sich ebenermaßen unterscheiden: Also auch kann man keineswegs sagen, daß

daß dem einen Kinde wie dem andern einerley Milch und Nahrung nützlich und gesund sey, sondern die Diät muß nach der unterschiedenen Beschaffenheit ihrer Körper ebenfalls mit angestellet werden.

§. 366.

Ich habe nur erwähnet, daß man die Lebensart derer kleinen Kinder, nach der Beschaffenheit ihrer Leiber in Absicht ihrer Kräfte und Textur ihrer Theile, nach welcher Beobachtung, sie sich eben sehr unterscheiden, einrichten muß. Denn diejenigen Kinder die von gesunden und starken Aeltern, als gemeinen Leuten, Bauren und Handwerksleuten sind gezeuget worden, diese empfinden nicht so leichte von irgends sonst einer schädlichen Sache einige Verletzung, und sind auch noch lange nicht denen Krankheiten so unterworfen, als denen vornehmen, reichen und zarten Leuten ihre. Die aber die von sehr zärtlichen Aeltern, oder in denen Jünglingsjahren, hohem Alter eines Mannes, oder von kränklichen Personen und solchen, die dem Trunke sehr ergeben seyn, geboren worden sind, diese sind allen Schädlichkeiten derer Krankheiten in ihrer Disposition, und werden auch von dem allergeringsten Fehler der Säugamme oder der Mutter, in der Diät gar geschwinde verletzet. Gleichergestalt so sind auch die Kinder in Absicht der Gestalt des Leibes einander nicht gleich, maßen die, die ein schwammicht Fleisch, auch allzu zeitig dicke werden, zarte Nerven und Spannadern haben,

ben, solche werden viel eher von Krankheiten überfallen und leben nicht lange. Die aber die ein dichter und fester Fleisch auch beständigere Nerven und wohl ausgespannte Zäserlein, Membranen und tendines besitzen, deren Gesundheit verhält sich allezeit besser. Derohalben hieraus warzunehmen, daß immer ein Kind vor dem andern denen krampfichten Zufällen, Gichterlein und andern Beschwerungen mehr untergeben ist. Ja die tägliche Erfahrung weiset auch noch weiter, daß diejenigen Kinder, die von solchen Aeltern procreiret worden seyn, die ihren Gemüthsaffecten den Zügel schießen lassen, darbey auch eine delicate Lebensart gebrauchen, unter welche Zahl insonderheit derer Magnaten, Hofleute und Reichen gehören, nicht lange gelebet und mehrentheils an solchen Krankheiten verstorben seyn, die ihren Ursprung von einer Schwachheit derer Nerven bekommen haben. Weshalber man solcher Leute Kinder mit der allerbesten und leichtesten Diät zu unterhalten hat.

§. 367.

Insbesondere aber, so ist einem saugenden Kinde nichts schädlicher, als die allzu große Ueberfüllung mit der Milch. Denn gleichwie ein jedweder Ueberfluß nach dem bekannten Sprüchwort, *omne nimium naturae inimicum,* der Natur zu wider ist, und die Verdauung beleidiget: Also auch ist dieses um so vielmehr einem solchen zarten Kinde nicht zuträglich, weil dessen Magen annoch allzu

schwach

chwach und sehr zarte ist. Derowegen dieses ei-
e sehr böse Gewohnheit derer Säugammen und
Mütter ist, wenn selbige denen Kindern zu der
Zeit da sie sich unpäßlich befinden und etwas win-
eln, so gleich die Brüste reichen und diese mit ei-
em Unwillen ihnen geben, wodurch sie doch nichts
nders bewirken, als daß sie mit der eingezwunge-
en Milch deren Magen noch weiter beschweren,
nd die Unreinigkeiten in denen pimis viis derer-
elben häufen, daß davon die Kraft der Krankheit
ermehret wird. Denn das eingedrungene über-
lüßige wird zwar von dem Magen angenommen,
ber übel verdauet, daher es innerhalb den Dau-
ngswerkzeugen sitzen bleibt, stocket, säuret und
erdirbet, wovon Hippocrates sehr weißlich geur-
heilet hat, wenn er saget: Wenn die Ammen
den Kindern überflüßig und wider ihren Wil-
en schenken, so verschaffen sie dadurch, daß
olche desto eher sterben.

§. 368.

Die beste Regel ist diese, daß man denen zarten
Kindern eine dünne und flüßige, aber nicht eine dicke,
utterichte und käsichte Milch zu ihrer Nahrung rei-
het, weil diese letztere deren zarten Mäglein belei-
iget, indem solche von ihnen nicht genug verdauet
nd aus denen Dauungsgefäßen wieder ausge-
rieben werden kann. Derowegen dieses eine
Sache einer sehr großen Nutzbarkeit ist, wenn
man die Milch der Mütter und auch der Am-
men die denen Kindern zu ihrer Nahrung gerei-

chet werden soll, oder schon bereits gereichet wird, nach der Beschaffenheit der Dicke und Schwere, auch nach der Gleichmäßigkeit, wie sich die wässerichten, butterichten und käsichten Theilchen darinne befinden, genau untersuchet und ausforschet, in Betracht, daß dieses alles zu der zu erhaltenden Gesundheit derer zarten Körperlein derer Kinder hauptsächlich mit erfodert wird.

§. 369.

Dieses aber kann man am besten durch die Abrauchung der Milch, durch ein instrumentum staticum, womit man die Wässer, Gesundbrunnen und die Biere zu probieren pflegt, desgleichen die Proportion des festen zu den flüßigen, durch Beysetzung eines sehr hoch rectificirten spiritus vini anstellen und erkennen, das butterichte oder fette Wesen der Milch aber bekömmt man am füglichsten ins Gesichte, wenn man diese vier und zwanzig Stunden an einen warmen Ort stellet.

§. 370.

Wie aber eine sehr dicke und fette Milch, die allerungesundeste ist: Also auch ist diese die beste, welche nicht allzu dick, auch nicht allzu wässerig und gesalzen, sondern süße und flüßig ist, und von einer gesunden muntern Mutter oder Amme dem Kinde gereichet wird. Die Dickigkeit der Milch aber kann am füglichsten verbessert werden, wenn die Mütter oder die Ammen ihren Körper vor dem Essen mit einer gelinden Bewegung erschüttern, und

und Morgens nüchtern solche infusa aus Fenchel und Anißsaamen und Löffelkraut, so mit warmen Wasser extrahiret worden sind, zu sich nehmen, auch sich allzu vielen groben, harten und gesalzenen Essens enthalten und öfters mehr trinken.

§. 371.

Am rathsamsten ist, wenn man denen Kindern in den ersten Monathen eine dünne Milch zu ihrer Nahrung reichet, hernach aber wenn diese etwas älter geworden sind und fast das halbe Jahr erreichet haben, so schadet ihnen eine dickere Milch gar nicht, weswegen sehr unrecht gehandelt wird, wenn man ein neugebohren Kind einer solchen Amme anvertrauet, die schon lange gestillet und ihr Kind bereits entwöhnet hat, anerwogen die Milch bey ihr zu der Nahrung eines neugebohrnen Kindes schon allzu dicke und allzu alt worden ist, daß dessen Magen diese nicht bezwingen und verdauen kann, wovon die sehr zarten Gefäßlein verstopfet und die Gekrößdrüßlein und die subtilen Zottlein und Oeffnungen derer Milchgefäßlein mit ihrer kleisternden, zähen Schleimichkeit überziehet und anfüllet, woraus die so genannte englische Krankheit derer Kinder ihren Ursprung erhält. Ueberdieses wird auch eine häufige und dicke Milch beschwerlicher von der wurmförmigen Bewegung durch die Flexuren derer Gedärme hindurch geführet, aus welcher Ursache sich diese allda in eine sauere Schärfe von einander thut und sich in eine verderbliche Feuchtigkeit umkehret,

ret, daß beschwerliche Aufblähungen, Kneipen im Unterleibe, Krampfe, Schmerzen, Durchfälle, Unruhen, fallende Sucht und Auffahren im Schlafe, davon zum Vorschein kommen.

§. 372.

Die Stillung eines Kindes aber ist ganz füglich bis in das Jahr zu gestatten, in welcher Zeit dieses eine größere Kraft und eine bessere Firmität seiner Theile, Zäserlein und Glieder überkommet. Im Gegentheil aber wenn man ein Kind in acht Monathen gewöhnen will, so muß man alsdenn dieses nach und nach an sehr dünne Speisen, die leichte zu verdauen seyn, gewöhnen. Die meisten Mütter aber pflegen darinne gar sehr zu fehlen, daß sie denen Kindern zu der Zeit, in welcher sie ihnen ihre Brüste zur Nahrung noch reichen, solche mit Müsern, so aus Mehl, Eyern und Milch zubereitet werden, vollpfropfen und damit ihren Hunger stillen wollen, welche Nahrungsart von wegen der sehr großen Schleimigkeit in diesen Müsern, ihnen nicht gesund ist, welchem Satze auch Sennertus libr. 4. de infant. diaet. p. 773. übereinstimmet. Derowegen man besser thut, wenn man denen Säuglingen Müser aus Brod oder Semmelkrume mit Wasser und Butter kochet, und diese ihnen zu ihrer Gesundheit darreichet. Zu der Gesundheit derer Kinder träget auch noch sehr viel mit bey, wenn die Mütter ode die Ammen mannichmal frühe, zu der Reinigung und Verbesserung ihrer Milch, ehe noch

was

was von Speisen zu sich genommen wird, von einem Kräuterthee, der aus dem Süßholz, Scorzonerwurz, Ehrenpreiß, Scabiosenkraut, Citronschalen und Sternaniß zusammen gesetzet worden ist, trinken, welches gewißlich mehr als andere Arzeneyen thun wird.

§. 373.

Ueber vorhergehendes muß man sich auch noch wohl vorsehen, daß man denen Kindern zur Zeit, da sie Zähne bekommen sollen, oder sich sonsten malade befinden, nicht allzu häuffig Milch einflöße, weil solche sehr leichte von der Stockung in dem Magen in eine Corruption eingeht, wovon der angefangene Zufall nur noch mehr würde vermehret werden. Denn unter einem jedweden Schmerz wird der ganze Umfang derer Nerven, von wegen der Uebereinstimmung, die denen nervichten Theilen gemein ist, beleidiget, weil eben ein Schmerz diese mit einem gewaltsamen Krampfe zusammengestrenget, wovon die Ausspannung des Magens und derer Gedärme, ingleichen deren wurmförmige Bewegung mit der Verdauung und den Auswerfungen wunderlich verwirret und die Ablegung des Leibes Unrath verhindert wird.

§. 374.

Je zarter das Alter bey denen Kindern ist, ein desto längerer Schlaf ist ihnen zu gestatten. Je mehr aber dieser bey ihnen sich vermehret, desto

mehr muß man sie nach dem Alter davon abhalten, wie dieses der ofterwähnte Sennertus l. c. p. 774. beweiset. Auch muß man darbey mit sorgen, daß die Kinder ihren gebührenden Leibesabgang und ihre natürliche Oeffnungen haben. Denn wenn sich solches nicht ereignete, so verkündigte dieses ganz gewiß eine bevorseyende Krankheit, sintemal bey einem jedweden Alter die Oeffnung des Leibes, wenn solche ordentlich, das gewisseste Merkmaal der Gesundheit ist; weil diese eben die Vollkommenheit motus tonici generis nervosi, et membranosi, von welchen die wurmförmige Bewegung abstammet, anzeiget. Wenn aber der Leib harte, träge oder verstopft ist, so hat man sich allezeit davon etwas zu befürchten, immaßen dieser die niedergeschlagene Kraft derer nervichten membranösen und zäserichten Theile und die Fähigkeit des Leibes die Krankheiten anzunehmen, ansaget; weshalber Hippocrates nicht unrecht hat, wenn er saget: Die Kinder seyn gesünder, bey welchen der Leib offen und schlüpfrich ist, indem diese wohl verdauen. Kränker aber bey welchen er sein gebührendes Amt nicht verrichtet, und doch darbey nach dem Essen sehr geizig und begierig seyn, aus welcher Ursache sie nicht wohl ernähret werden, mit welchen eben auch dessen 53. §. S. 2. übereinstimmt.

§. 375.

§. 375.

Nun zerstöhret die Ausspannung des Magens und derer Gedärme bey denen Kindern nichts eher als die allzu stark purgirende Arzneyen, wenn solche aus der Gialappa und Scammonio zubereitet worden sind. Desgleichen die, die aus dem regno minerali ihren Ursprung haben, als der mercurius dulcis und das Platzgold, angesehen diese sich in die Falten derer Gedärme einhängen und deren häutichte Umfassungen zernagen, vornehmlich aber bey einem geschehenen Zutritt einiger scharfen Feuchtigkeiten. Besser aber nutzen ihnen alle gelinde laxirende Mittel, als wie da diejenigen sind, die aus der Rhabarber mit säuredämpfenden Arzneyen präpariret und versetzet worden sind, wie nicht weniger auch das Manna mit dem Rhabarberextract und die Clystire.

§. 376.

Ob nun wohl man allezeit darauf bedacht seyn muß, daß die dicken und schleimichten Ueberbleibungen der Milch täglich durch den Hintern ausgeführet werden: so geziemet sich doch gleichergestalt, daß man die Cur derer kleinen Kinder, wenn solche sich unpäßlich befinden, also anstelle, damit die tonische Bewegung des Magens und derer Gedärme beschützet werde. Denn wenn diese vermindert, oder ganz zerstöhret würde, so könnte die excretion durch den Hintern keinesweges recht mehr verwaltet werden, wovon der Ursprung derer Kinder-Krankheiten seinen Anfang bekömmt.

§. 377.

Nun ist auch noch weiter bekannt, daß die etwas stark operirende Purgiermittel, zwar den Leib auf einmal heftig bewegen, hernach aber auch von der dadurch geschehenen verletzten, oder in Unordnung gebrachten tonischen Bewegung derer Gedärme, wieder Verstopfungen entstehen, welche ebenfalls fruchtbare Gebährerin derer Krankheiten sind, weshalber Fernarius Libr. de Art. Med. Infant. hiervon sehr wohl schreibt, wenn er also saget: Die Kinder können von wegen der Schwachheit ihrer Kräfte, stark alterirende Arzneyen nicht leiden. Welches gleichergestalt von denen Opiatis mit kann verstanden werden, weil diese denen Kindern durch ihren narcotischen Schwefel eine Dumheit einführen, und ihren Leib zu mancherley Krankheiten disponiren.

§. 378.

Nun müssen auch die abgewöhnten Kinder und die Knaben zwar öfters, jedoch aber auf einmal wenig Nahrung zu sich nehmen. Denn je gemäßigter dieses verrichtet wird, desto mehr ist solches geschickt zu den zuernährenden Theilen: wie solches Hippocrates Libr. de Pueror. Nutriment. beweiset, wenn er saget: Diejenigen die da wachsen, haben viel von der angebohrnen Wärme und bedürfen auch mehr von der Nahrung, denn von dem Mangel dieser, wird ihr Leib verzehret. Derohalben weil die

die Leiber derer Kinder und derer Knaben in dem fortgehenden oder zunehmenden Alter ein groß Wachsthum überkommen; so haben sie auch mehr von dem Nahrungssaft von nöthen, welcher sich in die Zwischenräume derer zuernährenden Theile ansetzen muß.

§. 379.

Nachdem aber derer Kinder ihr zarter Leib, wenn solcher auf einmal mit allzuvieler Speise überladen wird, diese nicht bezwingen und verdauen kann: so ist weit ersprießlicher wenn man ihnen öftere, jedoch aber wenigere und eine solche Speise reichet, die eine gute Mischung und gute Säfte in sich hat und zu den zuernährenden Theilen geschickt ist. Denn alles das welches in dem Gebrauch derer sechs nicht natürlichen Dinge die temperiem überschreitet, solches muß den kleinen Kindern nicht gegeben werden. Derowegen ihnen der Wein, Brandewein und alle saure Dinge wie Gift schaden, weil diese nicht nur der Nahrung und der Vermehrung ihrer Theile widerstehen, sondern auch ihrem Gehirne und ihren Nerven schädlich seyn, und die functiones cerebri verwirren.

§. 380.

Nun träget auch noch viel zu der zuerhaltenden Gesundheit derer Kinder eine gleiche und gemäßigte Ausdünstung mit bey, weshalber solche unter einer getemperirten Wärme im Bette und

Zimmer behalten, und vor eine jedwede Erkältung müssen bewahret werden; anerwogen, daß wenn dieses nicht geschieht, sie hiervon leichte in Gichterlein des Unterleibes und in einen Schlucksen verfallen, wormit alle Medici übereinstimmen. Hippocrates Libr. de Aliment. §. 6. saget: Die welche wohl ausdünsten, sind zwar schwach, aber gesünder, und solche erholen sich auch gar balde von einer Krankheit wieder. Die aber bey denen ein solches nicht geschieht, ehe sie noch erkranken, diese sind zwar stärker, wo sie aber krank werden, da kommen sie sehr beschwerlich von der Krankheit wieder auf. Und weilen nun die Kinder viel von einer Nahrung bedürfen, so ist ihnen auch um eben dieser Ursache willen die Ausdünstung sehr nothwendig, weil deren grössester Theil, nach der Anweisung des Sanctorii, aus dem Körper wiederum ausgetrieben werden muß. Denn je besser diese Aussonderung und der Auswurf durch die Haut von statten geht, eine desto gesundere Ernährung derer Theile entstehet daraus, dahero diese auf alle Art und Weise zu befördern ist.

§. 381.

Am allermeisten aber dependiret die Gesundheit derer saugenden Kinder von der Natur der Milch und von der gesunden und schwachen Beschaffenheit der Mutter oder der Amme. Denn weil infans eben von dissen seine Nahrung empfängt, so kann nicht anders folgen, als daß dieser von

einer

einer übeln oder verdorbenen Milch ein großes Ungemach ausstehen muß, dahero auch der Säugling, wenn die Mutter oder die Amme von einem großen Zorn oder Schrecken ist eingenommen worden, dieser davon sehr leichte in Gichterlein und in das böse Wesen oder Epilepsie verfället, vid. §. 163. Bey welchem Zufalle die Stillenden sehr wohl thun, wenn sie, ehe sie das Kind an ihre Brust anlegen, sich wohl ausmelken, oder solchen binnen vier und zwanzig Stunden die Brüste gar versagen, und binnen dieser Zeit an einer andern stillenden Mutter trinken lassen.

§. 382.

Die Amme die an statt der Mutter substituiret wird, diese muß eines mittelmäßigen Alters und an ihrem Körper gesund seyn, auch niemals abortiret und ihr eigen Kind nicht allzu lange gestillet, ingleichen keine überflüßige, oder wässerige, oder dicke schleimichte, oder scharf gesalzene und gallichte Milch haben. Hernacher so sind auch das noch gute Gaben einer geschickten Amme, die nicht alles unter einander hinein frißt, öfters trinket, und von allen sauren und spirituösen Dingen, ingleichen von solchen, die zu der Fäulung geneigt seyn, wie nicht weniger auch von stark purgierenden Arzneyen absteher, nicht allzu verliebet und auch nicht allzu verschlafen ist. Denn wenn man dieses alles bey einer Amme observiret, einer solchen kann man alsdenn sehr wohl ein Kind zu der Stillung anvertrauen.

§. 383.

§. 383.

Gleichwie man aber mit allem Fleiß dahin zu trachten hat, daß man die Leiber derer zarten Kinder keinesweges mit vielen und starken Arzneyen belästige: also sind vielmehr an statt deren sanfte und gelinde zu erwählen, die die Ausspannung derer Gedärme nicht verletzen und die höchst nöthige Ausdünstung erhalten. Wenn man aber ja purgierende Arzneyen gebrauchen muß, so ist es weit besser gethan, daß man solche nach der Weisung Sennerti l. c. p. 892. und anderer Medicorum denen Müttern und Ammen, als denen kleinen Kindern giebt, weil hiervon ihr Leib ebenfalls gelinde mit laxiret und gereiniget wird.

§. 384.

Nachdem aber die erwachsenen vor die saugenden Kinder mehr Nahrung zu der Vermehrung und Bestandwesen ihrer Theile von nöthen haben: so müssen diese zwar viel, aber auf einmal ein wenig, jedoch öfters von denen Ernährungsmitteln zu sich nehmen, und zwar solche, die zu den zuernährenden Theilen geschickt seyn, auch muß man ihren Leib mit einer gelinden Bewegung, als mit fahren oder anderer Leibesübung, erlüften, damit sie dadurch die nöthige Ausdünstung erhalten, welche deren gesunden Wachsthum ungemein befördert, weswegen ihnen der Gebrauch der süssen Sachen, ingleichen der Milch und des Käses nicht nützlich ist, weil diese beyde zu der Zeugung

derer Würmer, denen die Kinder am meisten unterworfen sind, noch mehr Gelegenheit geben, und denen Feuchtigkeiten eine corruption einführen. Insonderheit kömmt dem Knabenalter keinesweges der Gebrauch des Weines und des Brandeweines, nach der Anweisung Plaut. 2. de legib. allwo er also saget: **Wir verbieten, daß kein Knabe bis in das achtzehende Jahr von dem Gebrauch des Weines etwas wissen soll,** zu. Desgleichen auch eine allzuheftige Bewegung ihres Leibes zu gestatten, indem hiervon die Leibessäfte sich erhitzen, der Leib allzu sehr ausgetrocknet und dessen ordentliches Wachsthum verderbet wird. Die aber sich das Studiren auserseehen haben, die müssen alle diejenigen Nahrungsmittel, welche einer groben Textur und blähende seyn, als Bohnen, Erbsen, Hirse, Zwiebeln und andere, ingleichen dummachende Biere, mit allem Fleiß meiden, sintemal diese nicht nur die Kraft ihres Leibes schwächen, sondern auch die Macht des Verstandes unterdrücken und desselben Scharfsinnigkeit stumpf machen.

§. 385.

Celsus meynet, daß man bey den Jünglingsjahren, solche Personen die in dem Alter wären nicht so genau an die Gesundheitgesetze und Regeln der Diät binden müßte, weil diese ihren eignen Schutz hätten, der sie nicht so leichte verletzen ließe, indem ihre innerliche Kraft und die Stärke ihrer festen Theile sie beschützete, welche Meynung so schlech=

schlechterdings nicht zu verachten ist. Jedoch weil in dem Jünglings- und männlichen Alter die grösesten Excesse in den sechs nicht natürlichen Dingen vorgehen, deren etliche ich Wohlstandes halber nicht deutlich exprimiren darf, so muß doch allezeit dahin getrachtet werden, daß man sich in solchem Alter der Mäßigkeit und insonderheit der Gottesfurcht befleißige, auch also esse und trinke, damit der Leib nach der Vermahnung des heiligen Apostels Pauli nicht geil werde, sondern sich so verhalte, daß dadurch die Kräfte des Leibes und des Gemüthes erfrischet, aber nicht untergedrücket werden. Und weil in diesen Altern, die vom vierzehenden bis ins sechs und zwanzigste Jahr gehen, solche Personen denen schädlichen Entzündungen am meisten unterworfen sind, so müssen sich solche Septenarii mit allem Fleiß hüten, daß sie ihr Geblüte mit allzu hitzigen Getränken und mit exceßiven Bewegungen nicht exagitiren. Derohalben die Jünglinge als auch die Männer, so viel als es nur immer seyn kann, von allen scharfen gesalzenen und stark gewürzten Speisen und spirituösen Getränken, als Wein und Brandewein, ingleichen auch von solchen Medicamenten, die das Geblüte allzu heftig bewegen, als alle stark purgirende und sehr flüchtige Arzneymittel, wie nicht weniger auch von allen unmäßigen Gemüthsbewegungen und Liebessachen, abstehen müssen. Im Gegentheil aber nutzet ihnen eine Aderlassung, welche so wohl im Frühlinge als im Herbste an-

zu-

zustellen ist, etwas kühles Getränke und eine gemperirte frische Luft.

§. 386.

Nun ist auch der Gesundheit sehr ersprießlich, wenn der Leib von der ersten Jugend an, als im Knabenalter, zu einer etwas schweren Arbeit und einer solidern Nahrung gewöhnet und mehr einer kalten als sehr warmen Luft unterwürfig gemacht wird, damit sich solche denen fatis, die ein jedweder Mensch nicht entgehen, sich fein darein schicken kann, wenn ihm ein und andere Widerwärtigkeit begegnen sollte.

§. 387.

Hat aber jemand eine genaue Lebensart zu beobachten, so müssen dieses gewißlich die alten und abgelebten Personen thun. Denn je mehr die Kräfte einen Abgang leiden, je mehr ist der Körper denen Schädlichkeiten derer äußerlichen Dinge object. Derowegen man diesen die Mäßigkeit im Essen und Trinken, die Ruhe und die Freudigkeit ihres Gemüthes auf das allerbeste anzubefehlen hat, weil das omne nimium der Natur der abgelebten Personen am meisten zuwider ist, weshalber sie sich auch für eine jedwede Ueberladung derer Speisen, für den öftern Gebrauch eines sauren und herben Weines, ingleichen für allzu stark gesalzenen, sauren, und unverdaulichen Ernährungsmitteln und sonsten für alles andere,

wel-

welches von dem Magen sehr beschwerlich bezwungen und concoquiret wird, zu hüten haben.

§. 388.

Es beleidiget aber die Gesundheit derer alten Personen nichts eher, als der öftere Gebrauch saurer Alimente, ingleichen die Heftigkeit der Kälte. Denn bey den abgelebten Personen, wird das Geblüte durch die Gefäße langsamer fortgebracht und alles dasjenige, welches deren Gesundheit erspriеßlich seyn soll, verändert sich, die excretiones sind schwach, welches verursachet, daß die Leibessäfte eine Zähigkeit überkommen und zu einer anfangenden Stockung incliniren. Derowegen weil eben die Kälte und die sauren Dinge die Leibessäfte von ihrer ordentlichen Flüßigkeit abhalten und dererselben Wärme unterdrücken, so zeiget dieses gar balde, warum diese Dinge der Gesundheit derer alten Personen so sehr zuwider sind, und zu den hervorkommenden Krankheiten, von welchen dieses Alter ohnedis viel zu erfahren hat, so sehr viel beytragen. Und weil auch die alimenta in dem Magen derer alten Personen gar geschwinde säuren, so bekommen ihnen auch die Milchspeisen und der Käse nicht, in Betracht, daß diese einem solchen Alter ob difficiliorem concoctionem viele Beschwerungen machen. Derohalben diesen solche alimenta besser zu statten kommen, die geschwinde von dem Magen verdauet werden, und insbesondere bey der Abendmahlzeit, damit diese des Nachts wohl schlafen, sintemal ein

ein ruhiger und sanfter Schlaf, diesem ablaufenden Alter einen sehr großen Nutzen verschaffet.

§. 389.

Je mehr aber die Nahrung derer alten Personen einfach und getemperiret ist: desto mehr tauget eine solche zu der zuerhaltenden Gesundheit dererselben. Jedoch müssen sich diese keinesweges sogleich von ihrer Lebensart, so wohl in Absicht der Bewegung, als auch der Nahrung, die sie von langer Zeit her gewohnet sind, ohne eine sehr trifftige Ursache nicht abwendig machen, weil dieses ihnen nach der Vermahnung Hippocratis, mutatio subita nocet, einen großen Schaden bringen würde.

§. 390.

Nun nutzet auch noch denen alten Personen gar sehr eine gemäßigte Ausdünstung, dahero man sorgfältig dahin trachten muß, daß solche allezeit wohl von statten gehe. Diese aber befördern eine getemperirte und wohl angestellete Bewegung und Leibesarbeit in einer reinen Luft, ein guter alter Wein, welcher nicht alleine die Ausdünstung erhebet, sondern auch dem Körper eine frische Kraft und Stärke machet, aus welcher Ursache dieser nicht unbillig die Milch, nach dem Ausspruch Galeni Lib. 5. de sanit. tuend. Cap. 7. derer Alten genennet wird. Desgleichen conciliiren auch die Ausdünstung die infusa aus aromatischen Kräutern, als aus der Salbey, Melisse,

Citronschaalen und Zimmt. Im Gegentheil aber schaden solchen Personen gar sehr die dampfichten und geschwefelten Weine, auch die, die von einem sauren und anhaltenden Urwesen voll sind, sintemal diese den Leib verstopfen und den Urin versetzen, wovon große Ungelegenheiten in dem Körper entstehen, wie solches D. Erlsfeld. l. c. mit mehrern darthut.

§. 391.

Was die Venae Section anbelanget, so verheisset dieses gleichergestalt denen alten Personen eine große Nutzbarkeit, und hat statt, wo die Kräfte annoch vorhanden sind, der Appetit vollkommen und der ganze Körper in Vigeur ist, in Betracht, daß der mehreste Theil solcher Personen ihr Leben weiter hinaus bringen könnten, wenn dieselben nicht die Verminderung des überflüßigen Geblüts aus der Acht ließen, sintemal bekannt, daß der Ueberfluß des Geblütes, zu welchen dieses Alter von wegen des müßigen Lebens und guter Nahrung sehr geneigt ist, viele um das Leben bringt, weil plethora dem Körper eine Vollpfropfung derer Eingeweide, Scharbock, Cachexie und ein abzehrend Fieber, oder affectus soporosos und vornehmlich den Schlag verursachet.

§. 392.

Die sehr Alten denen die Kräfte den Leib zu bewegen mangeln, müssen an statt dieser die frictiones an den äußerlichen Gliedern gebrauchen, auf

daß

daß dadurch der Umlauf des Geblütes befördert werde. Auch müssen solche von dem allzu vielen Fleischessen abstehen und vielmehr solche esculenta aus dem regno vegetabili mit unter gebrauchen, welche wohl und geschwinde zu verdauen und deren Gesundheit zuträglich sind, als wie die Rosinen, gebackene Pflaumen und die Borßdorfer Aepfel seyn, sintemal das allzu viele Fleischessen dem Körper eine allzu große Menge des Geblütes darreichet, welche plethora denen Alten von wegen der ermangelnden Bewegung nicht convenabel ist, immaßen diese die vornehmste Ursache derer Krankheiten, von welchen sie überfallen werden, ausmachet, weshalber ihnen eben die vegetabilia und die Fische, weil diese letztern einen wenigern Nahrungssaft in sich haben, am besten zu statten kommen, wie solches Baglivius in seinen Oper. p. 388. sattsam beweiset.

§. 393.

Nun schaden auch noch denen Alten gar sehr die Purgiermittel und die heftigen Gemüthsbewegungen. Denn je mehr deren Körper matt und schwach ist, einen desto größeren Schaden empfindet derselbe von einer jedweden Unmäßigkeit. Derohalben die Alten und abgelebten Personen sich insonderheit dafür zu hüten haben.

§. 394.

Ueber vorher angeführtes muß auch noch nach denen Jahreszeiten eine unterschiedene Lebensart

angestellet werden, und zwar darum, weil die veränderte Beschaffenheit der Luft denen Körpern ebenfalls eine große Veränderung einführet. Denn zu der Winterszeit sind die Zäserlein von der vermehrten Elasticität der Luft zu den auszuübenden Bewegungen und zu der befördernden Verdauung geschickter, und mit einer größern Stärke und Kraft versehen, weshalber man auch zu einer solchen Zeit eine etwas härtere, gröbere und mehrere Nahrung weit besser, als zu einer andern Zeit des Jahres vertragen kann, wie solches Hippocrates S. 1. §. 15. beweiset.

§. 395.

Nachdem aber im Winter die Ausdünstung von wegen der sehr zusammengezogenen Röhrlein der Haut von der kalten Luft auf allerhand Art und Weise verhindert wird; so ist zu einer solchen Zeit der Gebrauch eines guten Weines und derer gesunden Biere nicht schädlich, weil diese die transpiration befördern. Auch dienen sehr die warmen Suppen und die infusa herbarum calida, wobey doch dieses zu beobachten, daß die Ausdünstung mit der Vielheit derer Speisen allezeit eine Gleichheit habe. Derohalben dieses eine sehr böse Gewohnheit ist, daß man bey einer starken Kälte die Stuben und insonderheit mit die niedrigen, mit einer solchen Hitze erwärmen läßt, daß die Menschen gleichsam darinne möchten gebraten werden, womit sie sich nichts anders zuwege bringen, als daß, wenn sie ihren Körper von

der

der allzu großen Hitze in einer kühlen Luft erfrischen oder ausgehen wollen, sie von Flüssen, Schnupfen und einer Schwachheit des Hauptes, auch wohl gar vom Schlage und Steckflüssen überfallen werden, in Betracht, daß eine jedwede allzu große Hitze denen festen und flüßigen Theilen des Leibes zuwider ist.

§. 396.

Zur Frühlingszeit aber muß man schon von dem vielen Essen wieder etwas abbrechen und ein wenig mehr trinken, weil zu solcher Zeit die humores von der Natur wieder auswärts getrieben werden, weswegen auch der zugelassene concubitus nicht schadet. Am allerübelsten aber pflegen die ihre Gesundheit, welche sogleich im Anfange des Frühlings ihre Winterkleider ab- und hingegen die Sommerkleider anlegen. Denn weil im Frühlinge noch eine große und beständige Veränderung des Wetters und eine anhaltende Abwechselung der Wärme und Kälte ist: so ist auch die geschwinde Umwechselung derer Kleider nicht zuträglich, indem die Wärme der Luft vielmals sich geschwinde in eine kalte wieder verwandelt, daher die Kälte in die von der Wärme erweiterte Schweißlöcherlein eindringt und diese zusammenzieht, daß davon die Ausdünstung durch die Haut verhindert, welche excretion zur Frühlingszeit höchst nöthig und gesund ist, und ohne einen Schaden der Gesundheit nicht zurücke behalten werden kann.

§. 397.

Man hat sich auch fast zu keiner Zeit mehr von der verhinderten Ausdünstung, als eben im Frühlinge zu befürchten, weil diese den Körper zu sehr vielen Krankheiten zubereitet, wie solches die zu dieser Zeit herumgehende Fieber und Ausfahrungen an der Haut, davon ein sattsames Zeugniß ablegen. Denn den Winter durch werden die meisten überflüßigen Säfte von denen esculentis in dem Körper cumuliret, die die Natur gleichsam als unnütze und fremde, von der in dem Frühlinge so wohl in denen festen, als auch in denen flüßigen Theilen vermehrte Ausdehnung auszustoßen sich bemühet, weshalber zu keiner Zeit mehr die Körper vor die Krankheiten zu bewahren seyn, als eben zu dieser Zeit, welches weiset, daß die Venae Sectiones nicht ohne Nutzen in diesem tractu angestellet werden, daraus auch die Gewohnheit entstanden, daß man im Frühlinge das Geblüte mit gelinden Laxiren, blutreinigenden Kräutertheen zu depuriren pflegt, welches gewißlich der Gesundheit eine große Erleichterung bringt. Weswegen man mit allem Fleiß darauf bedacht seyn muß, daß die gesunde Ausdünstung, welche alle Unreinigkeiten des ganzen Körpers austreibt, durch den ganzen Frühling wohl erhalten und auf keinerley Art unterdrücket werde.

§. 398.

§. 398.

Wie nun aber keine Zeit mehr Krankheiten, wie bereits gedacht worden ist, als der Frühling und der Herbst hervorbringt: also muß man sich ohne Unterlaß dahin bestreben, daß die freye Ausdünstung, als das allerbeste anzuwendende Hülfsmittel der Gesundheit, sich allezeit wohl verhalte. Derowegen es sich geziemet, daß man im Herbste den Leib wider die Heftigkeit der Kälte wohl beschütze, und weil die Luft zu dieser Zeit mit vielen Ausdünstungen, die der Natur sehr zuwider seyn, angefüllet ist, so muß man sich wohl vorsehen, daß man den Leib bey dem Anfange als Ausgange des Herbstes und des Frühlings, frühe und abends der freyen Luft nicht exponire.

§. 399.

Gleichwie aber im Herbste, als wie im Frühlinge das Wetter annoch vielen Veränderungen unterworfen ist: also hat man dahin zu trachten, daß die gesunde und sehr nützliche transpiration nicht unterdrücket werde, dahero auch, weil sich zu solcher Zeit zwey aequinoctia zu ereignen pflegen, so gebühret sich gleichergestalt, daß man den Leib vor die anzufallende Krankheiten mit einer convenablen Präservationscur zu bewahren suchet.

§. 400.

Im Sommer aber sind die Erdgewächse und die dünnen Getränke der Gesundheit sehr ersprieß-

lich. Derowegen man zu dieser Zeit von allen harten und unverdaulichen Speisen, von vielem Wein und Brandewein, unmäßigem Gebrauch des Tobackes ablassen muß, welcher letztere im Frühlinge und im Herbste der Gesundheit eher zu statten kömmt. Die Verehrung der Venus aber soll man zu dieser Zeit sich gänzlich, nach der Vermahnung Celsi, enthalten.

Das funfzehnde Capitel.

Von der Diät des weiblichen Geschlechts.

§. 401.

Weil nun das weibliche Geschlechte weit schwächer als das männliche ist, so hat dieses aus solcher Ursache eine besondere Diät von nöthen, indem bekannt, daß die Weibespersonen von einer weichern und lockern Gestalt des Leibes und den meisten Theil eines Sitzlebens und den Wollüsten mit ergeben seyn, darbey wenig trinken und einen sehr empfindlichen Körper haben, der zu den convulsivischen und krampfichten Bewegungen geneigt und den von der Natur überflüßig sammlenden Geblüte unterworfen ist, vornehmlich aber darum, weil solches zu gewissen und bestimmten Zeiten einen solennen Auswurf des Geblütes durch die Blutgefäße der Gebährmutter und deren Scheide erdulden. Weswegen

wegen dem weiblichen Geschlechte eine besondere Diät mehr nöthiger, als dem männlichen ist, und zwar darum, damit ihre ihnen so sehr ersprießliche monathliche Reinigung nicht durch eine unordentliche Lebensart unterdrücket werde, wovon sich dieses sehr übel befinden würde. Dahero alle Sorge anzuwenden ist, daß diese Reinigung in einer gebührenden Vielheit und in der Natur gesetzten Ordnung sich einstelle und nicht durch eine verkehrte Diät beunruhiget, oder gänzlich verstopfet werde.

§. 402.

Nun verändert diesen monathlichen Auswurf des Geblütes nichts eher als die Erkältung des Unterleibes und die untersten Theile des Körpers, die heftigen Gemüthsbewegungen, insonderheit aber ein unverhoftes Erschrecken, weil bekannt, daß diese Dinge eine solche Macht in sich haben die menses so gleich zu alteriren, zurücke zuziehen und gar zu verstopfen. Ingleichen ein mit vielen Sorgen beladenes Gemüthe und verkehrten Begehrungen solcher Sachen die man nicht in Besitzung bekommen kann: dahero man alles dieses zu dieser Zeit meiden und sich der Ruhe und Freudigkeit des Gemüths bedienen muß. Ueberdieses muß man auch von aller saurer, blähender, harten, und groben Nahrung, warmen Brode, Semmeln und Kuchen, kalten Trinken, hefichten Bier und allen denjenigen, welches ein Vermögen zusammenzuziehen in sich hat, abstehen.

§. 403.

Bey der angehenden monathlichen Reinigung ist dieses das allerrathsamste, daß der freye Umlauf des Geblütes auf alle Art und Weise befördert werde. Diesen aber kommen sehr wohl zu statten die balsamischen getemperirten Kräuterthee, aus der Melisse, Ehrenpreiß, gelben Violen, Rosemarienblüten, Chinewurzel, frische Citronschaalen und Zimmetrinde, welche frühe nüchtern müssen getrunken werden. Auch muß man allezeit bedacht seyn, daß der Leib offen und nicht verhärtet oder verstopfet sey, und wenn dieses letztere sich ereignete, kann man solchen mit einer Dosi balsamischen Pillen abhelfen. Weiter so hilft auch hierzu sehr viel eine gemäßigte Leibesbewegung bey einer temperirten warmen Luft, und daß man sich sonsten im übrigen darbey wohl verhalte.

§. 404.

Eine absonderliche Lebensart haben auch die schwanger gehenden von nöthen, damit weder die Mutter, noch die in sich tragende Frucht keinen Schaden leiden, weil notorisch, daß die in der Gebährmutter enthaltene Frucht einen Theil des mütterlichen Leibes mit ausmachet. Denn wie die Gesundheit der Mutter und die Beschaffenheit ihres Gemüthes, ihrer Feuchtigkeiten und ihrer Bewegungen seyn, einer solchen Condition ist auch die Frucht. Derohalben je frischer und munterer die Mutter ist, je lebhafter wird auch die Frucht observiret, in Erwägung, daß alles das was der Mut-

Mutter einigen Schaden zufügen könnte, dieses ebenfalls vermögend ist, die Gesundheit der Frucht zu zerstöhren, weswegen sehr rathsam ist, daß die Weibergen bey ihrer Schwangerschaft sich einer solchen Lebensart bedienen, die denen Gesundheitsregeln auf keinerley Weise zu wider, sondern diesen gemäß seyn.

§. 405.

Nun müssen die Schwangern bey ihrer Diät sich solche Dinge erwählen, welche ein gutes getemperirtes Geblüte in dem Körper angebähren und denen Feuchrigkeiten ihre Flüssigkeiten acceleriren und auch erhalten, auch die überflüßigen und unnützen Theilchen von der Vereinigung derer belebenden Feuchtigkeiten loßmachen und solche als unnütze aus dem Körper ausstoßen. Weshalber sie alle unmäßige Sachen, die die Leibessäfte unrein machen, auch in eine heftige Bewegung bringen, und ein allzu häufiges Geblüte zeigen, verabscheuen. Denn gleichwie eine jedwede unmäßige Sache der Natur des menschlichen Leibes einen Schaden droht: Also auch richtet dieses vielmehr denen Schwangern heimliche Schädlichkeiten zu, aus welcher Ursache, diese von allen schweren Gemüthsbewegungen, als Schrecken, Zorn, Furcht und Bekümmerniß, unmäßiger Kälte, allzu großer Hitze, von welcher die Afterbürde gerne anzuwachsen pflegt, Ueberladung der Speisen, heftiger Bewegung des Leibes, als Tanzen und Springen, allzu langen Schlaf unverdaulichen blähenden Speisen und solchen, die unreine Säfte in den Körper ein=

einführen, auch von allen starken Erbrech- und Purgirmitteln und von einem jeglichen, welches wegen seiner Activität die Leibessäfte in gewaltsame Bewegungen treibt, abstehen müssen. Einen größern Nutzen aber haben sie davon, wenn sie sich aller temperirenden Dinge, die gute und liebliche Säfte dem Körper geben, von dem Magen behörig verdauet und geschwinde durch die Ab- und Aussonderungsgefäße durch und ausgestoßen werden, bedienen.

§. 406.

Weil aber die zurückgebliebene monathliche Reinigung bey denen Schwangern, diese in die Beschaffenheit der Vollblütigkeit setzet, so ist der zu erhaltenden Gesundheit der Mutter und der Frucht nichts convenabler als eine zu rechter Zeit angestellete venae section, welche bey etlichen alsobald in dem andern Monate, bey vielen aber in dem dritten ihren Nutzen hat, die auch nach der Nothwendigkeit der Sache in dem siebenden oder auch achten gleichergestalt zu wiederholen ist, und zwar darum, weil der allzu große Ueberfluß des Geblütes, wenn dieser dem Körper nicht benommen würde und zurücke bliebe, der Mutter und dem Kinde beschwerliche Zufälle verursachen würde, wovon beym Marcell. Donat. in sener Histor. Med. Mirab. L. 4. cap. 16. weiter nachgeschlagen werden kann.

§. 407.

Nachdem aber immer eine Mutter mehr als die andere ein häufiger Geblüte in ihren Adern ernähret, so gebühret sich, daß man einer Plethorica auf einmal 4 bis 5 Unzen Blut wegläßt, und die venae section zu rechter Zeit wieder anstellet, nicht aber zwey Unzen auf einmal und dieses desto öfters, welches letztere mehr Schaden als Nutzen bringen würde. Denn durch eine wohlangestellete Aderlassung wird das betrübte Misgebähren und die andern Ungelegenheiten, die die Schwangern in und nach ihrer Schwangerschaft als hitzige Fieber, roth und weißer Friesel ꝛc. anzufallen pflegen, verhindert.

§. 408.

Nicht allein aber ist denen Schwangern die Plethora, sondern auch die Cacochymie gar sehr gemein. Derowegen ein Medicus, dem das Heil der Mutter und der Frucht wegen zu sorgen aufgetragen ist, seine Absicht so einrichten muß, daß er diese schädliche Verderbung derer Leibessäfte mit einem nützlichen Hülfsmittel wegtreibe, zu welchem Ende die gelinden abführenden Arzneyen die bequemsten sind, indem sie die in denen primis viis gesammleten unreinen Säfte gemächlich abführen. Die Zeit aber, da dergleichen anzustellen ist, weiset Hippocrates S. 5. §. 29. allwo er also schreibt: **Wenn du die Schwangern reinigen oder laxiren willst, so mußt du solches thun, wenn die schädli-**

che

che Materie, sich zwischen dem vierten und siebenden Monath häufet, eher und langsamer aber nicht. Diejenigen Arzeneyen aber die man hierzu nützlich gebrauchet, sind die balsamica, weil diese gelinde abführen und zugleich auch den Magen und die Gedärme mit dem ganzen Geschlechte der Nerven stärken, zu welchem Ende die Becherischen, wie auch meine balsamische Visceral Pillen, die Rhabarber und kleine Rosinen die besten sind.

§. 409.

Hingegen ist denen Schwangern nichts schädlicher, als wenn man solchen purgantia drastica geben wollte, weil diese die Membranen derer Gedärme mit ihren Zäserlein und nervichten Theile mit einem Krampfe bewegen und in ihrer Bewegung umkehren, die Gebährmutter zu Austreibung der Frucht anreizen und die tonische Kraft des Magens und derer andern Theile verderben.

§. 410.

Desgleichen so tragen auch diejenigen Arzneyen noch viel zu der Verminderung der Unreinigkeit derer Säfte mit bey, die die Ausdünstung gut und frey erhalten: Weshalber bey denen Schwangern der öftere Gebrauch des Sennerti, oder Wedelii Schweißpulver, mein Elixir stomachale balsamicum, ingleichen mein balsamischer Kräuterthee, eine gemäßigte Leibesbewegung, und ein guter alter Wein, der aber nicht überflüßig gebrauchet werden muß, nicht undienlich ist.

§. 411.

§. 411.

Nun müssen auch die Schwangern in den ersten Monathen nicht allzu begierig auch nicht allzu sehr fressig seyn, sondern vielmehr in allen sich der Mäßigkeit bedienen. Denn eine jedwede allzu viele Einfüllung und Ueberladung derer gewohnten und ungewohnten Speisen machet Unreinigkeiten in denen primis viis, welche die Angebährung derer guten Säfte verhindern und dem Kinde seine gebührende Nahrung und das Wachsthum entzieht. Dahero auch man mehrentheils beobachtet, daß die sehr dicken und starken Weiber, schwache Kinder, die hagern aber, fette und gesunde zur Welt bringen.

§. 412.

Wie nun aber die Mäßigkeit denen Schwangern sehr ersprießlich ist: Also schadet ihnen im Gegentheil eine jedwede Unmäßigkeit. Derohalben sie sich insonderheit vor alle heftige Gemüthsbewegungen, vornehmlich aber vor Schrecken und verkehrten Einbildungen zu hüten haben, indem solche der Frucht in der Bildung einen unersetzlichen Schaden bringen, und dessen Vollkommenheit verwirren und verhindern, wie dieses die tägliche Erfahrung sattsam an den Tag geleget hat, daß durch eine verkehrte Einbildung der Mutter dem im utero befindlichen Kinde nicht nur unterschiedene Ungestalten seines Leibes, sondern auch mancherley Krankheiten, eingedrucket worden sind, welche Einbildungen aber am meisten in den letzten Monathen sich zu zutragen pflegen.

Das

Das sechzehnde Capitel.

Von der Wirkung der Gewohnheit bey der zuerhaltenden Gesundheit.

§. 413.

Gleichwie bey allen Dingen, welche das Gemüthe und den menschlichen Körper afficiren und bewegen eine große Kraft der Gewohnheit mit darinne ist: Also auch nutzet diese bey der zuerhaltenden Gesundheit und bey dem Gebrauch derer Sechs-Nicht-Natürlichen Dinge gar sehr; weswegen solche auch von einem Medico und von einem jedweden mit allem Fleiß zu betrachten ist.

§. 414.

Die Gewohnheit ist nichts anders als eine gewisse Ordnung und Einrichtung derer Theile des Leibes die denen Bewegungen vorstehen, und von wegen der öftern und wiederholten Uebung und Wirkung gewisse Bewegungen zu begehen, vermögend seyn, von welcher Disposition entweder freywillig oder nur von der darzu gegebenen geringsten Gelegenheit wieder dergleichen Bewegungen hervorgebracht werden.

§. 415.

§. 415.

Was aber die Gewohnheit ist und worinne derselben so große Kraft bey der Veränderung des Gemüthes und des Leibes besteht, solches ist zur Zeit noch nicht fleißig genug untersuchet, ausgeforschet und betrachtet worden: weshalber man auch hiervon unterschiedene Meynungen in denen Auctoribus findet. Ich sage aber daß die Natur der Gewohnheit in einer gewissen Geschicklichkeit und Zusammenfügung so wohl derer festen als auch flüßigen Theile irgends einige Bewegungen zu wiederholen, enthalten sey, aus welcher Ursache auch alle Theile des menschlichen Leibes der Gewohnheit unterworfen sind, und deren Wirkung behende nachfolgen.

§. 416.

Nun weis man aus der täglichen Erfahrung, daß das, was man sich von einer sehr langen Zeit her angewöhnet hat, dieses man schwerlich wieder verändern kann, daher die Gewohnheit gleichsam die andere Natur ausmachet. Durch die Natur des Körpers aber, verstehe ich keinesweges die Seele, sondern eine besondere Ordnung und Stellung sowohl derer festen und flüßigen Theile des Leibes, die nach der Symmetrie geschickt sind, gewisse Bewegungen und Verrichtungen auszuüben, wormit auch D. Erlsfeld. l. c. p. 281. übereinkömmt. Derohalben weil öfters von andern wiederholten Bewegungen, die durch die äußerli-

chen Ursachen in dem Körper sind eingeführet worden, die angeborne und natürliche Disposition gleichsam austilget und eine andere, dieser zuwider seyende, dem Körper zubringt, so kann eine solche Angewöhnung derer andern Bewegungen, um eben dieser Ursache wegen, die andere Natur genennet werden, wie solches Galenus l. 2. de tuend. Sanitat. c. 6. und Aristoteles in seiner Ethic. 7. c. 10. auch gethan haben.

§. 417.

Die Gewohnheit aber wirket nicht nur in besondern Theilen des Leibes, sondern auch zu gesetzten und bestimmten Zeiten, daß die vorhergeschehenen Bewegungen mit einem gewissen Grade wiederholet werden. Denn wenn einer etliche mal nach einander zu einer gewissen Zeit Speise zu sich genommen, oder seinen Leib erleichtert, oder geschlafen hat, und von diesem letztern in einer benannten Stunde, unterschiedene mal ist aufgewecket worden, so gewöhnet sich die Natur alsobald an alle diese Verrichtungen, daß dasselbe Begehren und Verlangen, zu essen, zu Stuhle zu gehen, oder zu schlafen um eben diese Stunde wiederkömmt.

§. 418.

Ob nun wohl es sehr schwer und mühsam scheinet dieser Sache wegen eine natürliche und mechanische Erklärung zu geben, weil die Schwachheit des menschlichen Verstandes, welche zu der

inner=

innersten Erkennung dieser Verrichtungen, vornehmlich aber, was ihre Art und Weise anbetrifft, sogleich nicht gelangen und solches befördern kann: So schaffet doch dieses noch lange nicht das Bestandwesen der Sache selbsten ab, und wirft um deswillen die mechanischen Wissenschaften, wie einige vorgeben wollen, übern Haufen, vid. §. 351. maßen noch viele Dinge in der Natur, die verborgen und noch nicht sattsam genug ausgeforschet seyn, gefunden werden, weswegen es sich auch keinesweges geziemet, ob man schon von der sehr genauen Erklärung dieser Dinge verlassen, daß man von den klaren und offenbaren Ursachen alsobald zu einen andern Urwesen hinüberspringe, welches fast eine jedwede Entwerfung selbsten übertrifft, daher auch Seneca zu seiner Zeit schon ausgerufen! *O graviſſimum conſuetudinis imperium.*

§. 419.

Die Natur aber gewöhnet sich auch mit der Zeit, von wegen des öftern Gebrauches sehr leichte an solche Dinge, die in sich ungesund und dem Körper weniger dienlich seyn. Denn wenn einer erstlich anfängt Toback zu rauchen, so wird er gemeiniglich hiervon empfindlich beleidiget, so, daß mit ihm alles in einem Kreyß herumgeht und er sich davon brechen muß, welches aber bey dem fernern Gebrauch des Tobacksrauchens nicht wieder geschieht, und er solchen dermaßen gewohnet, daß er tractu temporis von solchem gleichsam ergötzet wird. Eine gleiche Bewandniß hat es auch mit

denen Narcoticis, die, wenn sie sehr selten genommen werden, dem Körper, von wegen ihrer sulphurischen Theilchen, eine Trägheit und denen Sinnen eine Stupidität zu wege bringen, welches aber nicht erfolget, wenn man sich an deren Gebrauch gewöhnet hat, wie solches die Historie von denen Persiern ein sattsames Zeugniß ablegt, aus welcher zu ersehen, daß sie von ihrer Kindheit an vom Opio nur ein wenig zu sich nehmen, welches sie aber nach und nach vermehren, daß sie dieses ohne einen einzigen Schaden ihrer Gesundheit, hernach eine sehr große Menge ingeriren können, und zwar darum, weil sie glauben, daß es ihnen ihre Mannheit beförderte. Mir ist von einem Manne in einer gewissen Stadt bekannt, der wegen des öftern Bluten sich an das Laudanum opiatum solcher gestalt gewöhnet hatte, daß er auf einmal anderthalb Quentgen vertragen konnte. Zugeschweigen wie die Polacken und Russen etliche Maaß des allerstärksten Brandeweines in einem Tage bezwingen können, welches eine andere Nation, die solches nicht in dem Gebrauche hat, ohne den größten Schaden ihrer Gesundheit nimmermehr würde nachthun können. Wer vom Opio mehr wissen will, den weise ich in des D. Brunonis seine Dogmata p. 477.

§. 420.

Noch merkwürdiger ist was Plinius vom Milone Cratoniate gedenket, daß dieser durch die tägliche Tragung eines Kalbes eine solche Stärke im Tragen

acqui=

acquiriret hätte, daß er endlich einen Ochsen, der mit der Zeit aus diesem Kalbe geworden, hundert und fünf und zwanzig Schritte weit habe herumtragen können, ohne was man täglich an den Läufern und Bauern wahrnimmt, maßen bekannt, daß durch den öftern Gebrauch eines Dinges, es bestehe nun im Tragen, Laufen, Springen, starken Arbeiten, oder andern, die partes solidae und auch fluidae also zubereitet werden, daß sie dem Körper einen größern Vigeur eine Sache auszuüben mittheilen, weil offenbar, daß die Kraft und der motus tonicus derer Theile in der Wärme und Trockne, das Unvermögen der Bewegung aber in einer Weichheit, Zartigkeit und Schlapfheit derer organorum motoriorum besteht.

§. 421.

Ueberdieses so weis man auch noch, daß etliche Völker an gewissen Oertern der feuchten und dumpfichten Luft also gewohnet sind, daß sie ihr Leben lange frisch und gesund dabey behalten, welche ungesunde Luft aber andere dahin kommende Menschen, so gleich gewaltiglich beleidiget, wie solches Casp. Hofmann. in seinen Instit. med. libr. 5. cap. 40. beweiset, wenn er saget: **Das ist gewiß, daß eine schädliche Luft von wegen der Gewohnheit die Einwohner weniger beleidiget.** Derowegen man keinesweges die Gewohnheit, auch derer Ernährungsmittel, welche der Natur nicht so sehr ersprießlich sind, auf einmal sehr behende verändern muß, in Be-

tracht, daß angemerket worden ist, daß auch die allerstärkesten Wein- und Brandweintrinker, wenn sie von dem gewohnten Gebrauch sogleich abgestanden seyn, über Uebelkeit, Magendrücken und beschwerlicher Verdauung des Magens geklaget haben. Ja der Tyranne Dionysius soll dadurch gar in eine Verzehrung gefallen seyn, an welcher er seinen Geist habe aufgeben müssen, wie solches Aristotel. Sect. 28. Probl. 1. bezeuget.

§. 422.

Es ist auch noch weiter bekannt, daß die Natur sich dergestalt an den öftern Gebrauch der Arzneyen zu gewöhnen pflegt, daß sie endlich deren heilende Wirkung gänzlich nicht mehr achtet, wie Aristol. erweiset, wenn er saget: **Die Natur, wenn sie der Arzneyen gewohnet wird, so verachtet sie deren Kräfte gänzlich.** Weswegen man bey morbis chronicis die medicamina öfters zu verändern hat, wenn man anders eine glückliche Heilung zu wege bringen will.

§. 423.

Nichts aber richtet der Gesundheit mehr Schädlichkeiten an, als eine plötzliche Veränderung derer angewöhnten Dinge, wie solches Cornelius Celsus libr. 1. cap. 2. beweiset, wenn er saget: **Weder die plötzliche Verwandelung aus einem gesunden Orte in einen ungesunden, noch die Verwechselung aus einem ungesunden in einen gesunden ist sicher; auch**

schicket

chicket sich keineswegen, daß man sich auf einen allzu langen Hunger sogleich überlade, oder auf eine allzu große Ueberladung allzu lange hungere: noch tauget dieses nicht, daß wenn einer gewohnt gewesen, des Tages einmal zu essen, solches mit zweymalen zu verändern, oder umgekehrt; auch ist die geschwinde Unterlassung von einer starken Arbeit nicht ohne Schaden. Derohalben wenn einer ja was verändern will, so muß er solches nach und nach sich angewöhnen und nicht auf einmal thun. Wormit auch Hippocrates S. 2. §. 51. übereinkömmt, wenn er sich folgender Gestalt hören läßt: Alles das ist sehr schädlich, wenn man den Leib behende exoneriren, oder anfüllen, erwärmen oder erkälten, oder sonsten auf irgends eine andere Art plötzlich bewegen will: Sintemal alles allzu viele der Natur schädlich ist. Welches aber allgemach geschieht, solches ist sicherer, vornehmlich aber wenn man aus einem in das andere gemächlich eingeht. Welches er auch libr. 2. de Vict. rat. in morb. acut. §. 21. und 22. wiederholet.

§. 424.

Gleichergestalt ist dieses nichts neues, daß wenn die mitternächtigen Völker aus ihren kalten Ländern in wärmere kommen, sie von der ihnen ungewohnten warmen Luft afficiret werden, und selten von Krankheiten befreyet bleiben, welches sich auch

umgekehrt also zuträgt. Auch weis man ferner, wenn einer aus seinem Vaterlande in eine andere Landschaft, allwo eine andere Lebensart zu leben und ein anderer Gebrauch der Luft und des Wassers ist, verreiset, dieser davon Beschwerlichkeiten an seinem Körper empfindet, welche endlich aus der Gewohnheit immer sanfter und gelinder werden, bis er davon gar nichts mehr beobachtet. Ueber dieses ist auch noch weiter bekannt, daß die Säuglinge, wenn solche beständig in denen Stuben und Zimmern aufbehalten und alsdenn geschwinde in eine freye Luft gebracht, diese davon alsobald kränklich und unpäßlich werden, wovon man keine andere Ursache, als die plötzliche und unvermuthete Veränderung derer gewohnten Dinge, nach dem bekannten axiomate, *Omnis subita permutatio vehementer nocet, maxime a consueto ad inconsuetum transitus fuit,* angeben kann. Welches letztere keinesweges mit der alten Gewohnheit derer Deutschen übereinkömmt, die ihre neugebohrne Söhne in die kalten Flüsse, um dadurch zu erfahren, ob sie ihren Vätern gleich, oder von andern wären fabriciret worden, eingetauchet haben, wovon der Poet also saget:

Explorabat aquis spurios Germania partus
Nunc Teuto Vini se probat inditio.

§. 425.

Hippocrates urtheilet sehr weißlich, wenn er S. 2. §. 50. also saget: **Diejenigen von einer langen Zeit her gewohnten Dinge, ob solche gleich**

gleich sehr böse seyn, schaden denen nicht, die solche gewohnt sind. Und §. 49. S. 2. spricht er: Die Schwachen und Gewohnten können solche Dinge und Leibesarbeiten vertragen, welche denen Starken und ungewohnten Personen einigen Verdruß machen. Welches auch allerdings seine Richtigkeit hat. Denn der, der viel von einer Stadt, oder eingesperreten Luft gewohnet worden ist, derselbe wird von einer freyen Feld- oder andern Luft gar balde beleidiget, daß er mehrentheils davon eine Trägheit des Leibes und einige Schwere des Hauptes empfindet, maßen bekannt, daß solche Personen, die stets in warmen Stuben zu sitzen gewohnt und sich in die freye Luft zu begeben nicht getrauen, alsobald, so bald sie nur zum Fenster hinaussehen, von Flüssen incommodiret werden. Ja man weis auch noch ferner, daß diejenigen, die stets bittere Biere getrunken, und eine Aenderung mit diesen haben machen, und süße Biere trinken wollen, diese nicht haben vertragen können, dahero man denen Kranken bisweilen solche Speisen und Getränke erlauben muß, die sie gewohnt seyn, und wegen der Gewohnheit nicht leichte einen sonderlichen Schaden einführen, wie dieses Sponius auch anrathet.

§. 426.

Alles das nun was man ja verändern will, ob es gleich schädlich ist, muß nach und nach geschehen, in Betracht, daß eine jedwede jählinge Ver-

änderung, wie schon §. 424. erwähnet worden ist, sowohl in quali, quanto, tempore, modo und more der Natur zu wider, eine gemächliche aber nach der Weisung Hippocratis S. 2. §. 50. ersprießlich ist.

§. 427.

Ein vollkommen gesunder, frischer und starker Mensch, muß nach der Vorschrift Celsi L. 1. cap. 1. alles gewohnen, wovon er also schreibt: Ein gesunder Mensch der wohl lebet und sein selbst Herr ist, der muß unterschiedene Lebensarten haben, bald muß er auf dem Felde, bald in der Stadt und in seinem Hause seyn, bald muß er auf dem Felde mit pflügen, oder anders sich bewegen, Schiffen, Jagen, und bisweilen davon ruhen, solches aber auch wieder desto öfters treiben. Ihme nutzet auch ein Bad zu gebrauchen, auch bisweilen die kalten Wasser, bald muß er Arzneyen nehmen, bald wieder auch von solchen abstehen, keine Art der Speise meiden, welche die Völker gebrauchen, bisweilen muß er zu Gaste seyn, bisweilen auch sich von solchen enthalten, und bald muß er mehr und auch bald weniger wieder zu sich nehmen. Weil der öftere Gebrauch dieser Dinge, gleichsam eine Freundschaft zwischen der Natur und den angewöhnten Sachen, nach der bekannten Regel: *Natura consuetis gaudet; insueta adversatur*, machet. Jedoch aber hat er auch dieses noch zu beobachten, daß er sich von schädlichen und ungesunden zu guten und gesunden, von

gesun=

gesunden aber noch zu bessern gewöhnet, allermassen bekannt, daß die Gewohnheit in eine gute, böse und in die allerschlimste eingetheilet wird, hier auch keinesweges mein Sinn ist, daß ich jemanden zu den Excessen derer Sechs-Nicht-Natürlichen Dinge anfrischen wollte, sondern ich weise einen jedweden zu der herrlichen Vermahnung des weisen Sirachs, da er in seinem Buch Cap. 37. v. 30. 31. also saget: **Mein Kind prüfe, was deinem Leibe gesund ist, und sieh was ihm ungesund ist, das gieb ihm nicht.** Denn allerley dienet nicht jedermann, so mag auch nicht jedermann allerley. Womit ich die Capitel von denen Sechs-Nicht-Natürlichen Dingen beschließe und mich noch zu dem rechten Gebrauch derer Arzneyen, welche die Gesundheit wohl erhalten und die Krankheiten von solcher abwenden, begeben will.

Das siebenzehnde Capitel.

Von dem rechten Gebrauch derer Arzeneyen, welche die Gesundheit wohl erhalten, und die Krankheiten von dem menschlichen Körper abwenden.

§. 428.

Ein ganz volkommen gesunder und unverletzter Mensch, der muß so viel es ihm nur immer möglich ist, weder von einem Medico noch

aus

aus der Apothecke etwas von Arzneyen gebrauchen, sondern vielmehr nach der Weisung des Celsi und des Montani sowohl den Arzt als auch die Apotheke meiden, wenn er anders seine Gesundheit ganz und unverletzt gebrauchen und erhalten will.

§. 429.

Dieses aber ist nicht nur alleine von der Natur derer starken und gesunden Körper, sondern auch noch mit von denen schwächlichen Personen zu verstehen. Die robusten Körper aber erkennet man aus der Weite und Fähigkeit ihrer Gefäße, aus der Härtigkeit ihres Fleisches, ingleichen aus der Festigkeit ihrer Beine und Nerven, und aus dem großen Vermögen denen Schädlichkeiten derer äußerlichen Dinge zu widerstehen.

§. 430.

Nun ist offenbar, daß dergleichen Körper nicht leichte von einer Krankheit eingenommen werden, sondern diese dauren in ihrer Gesundheit desto länger, und wenn ihnen ja etwas von einem kränklichen Anfalle zustoßen sollte, so erholen sich diese gar balde wieder, wenn sie sich dabey der Mäßigkeit bedienen. Derohalben nach der Anmahnung des Celsi solche Personen nicht so genau an die Gesundheitsregeln zu binden wären, weswegen es auch nicht nöthig sey, diese mit vielen Arzneyen zu belästigen und solche bey ihnen öfters zu verändern.

§. 431.

§. 431.

Die Schwachen und Kränklichen aber und die denen Zufällen sehr unterworfen sind, als wie die Hypochondriaci, Nephritici, Asthmatici und andere sind, die werden gar balde von der Vielheit derer Medicamente und der öftern Veränderung derer Medicorum beschädiget, wie solches die Erfahrung sattsam an den Tag gebracht hat. Weshalber auch Montanus diesen rathet, daß wenn sie unverletzet verbleiben wollten, sie die vielen Aerzte und Arzneyen meiden müßten, worunter er unverständige, ungelehrte und unerfahrne Medicos ohne allen Zweifel versteht.

§. 432.

Nichts aber kann einem Körper mehr Schaden zufügen, als die Purgantia validiora. Derohalben dem die Gesundheit seines Körpers lieb ist, derselbe muß von allen stark purgierenden Arzneyen abstehen, immaßen bekannt, daß diese allezeit gleichsam als ein Gift zu fliehen seyn, indem solche nicht nur den Magen und die Nerven beleidigen, sondern auch die Kräfte des ganzen Leibes schwächen, um welcher Ursache Willen diese keinem Alter zu statten kommen; daher auch Æsculapius deren Gebrauch in der Medicin gänzlich verworfen hat, welchen Celsus gleichergestalt nachgefolget ist, wenn er schreibt: Die beste Arzney oder Purganz ist, wenn diese gar nicht gebrauchet wird.

§. 433.

Hippocrates saget S. 2. §. 36. Die, die gesunde Körper haben und solche mit vielen purgieren quälen und abmatten, die sterben desto eher. Desgleichen S. 2. §. 37. Die, die einen gesunden Leib haben, denen ist das Purgieren schädlich. Und S. 4. §. 61. saget er: Denen die einen gesunden Leib haben, solchen ist die schwarze Nießwurzel schädlich. Welches auch von einem jedweden andern purgante drastico kann verstanden werden. Am allerbesten und sichersten schließet hiervon Crato mit folgenden Worten: Die, welche die rechte Art der Nahrung unterhalten wollen, denen ist die beste Arzney zu verschreiben überflüßig: denn alle Dinge sind zuvor zu der rechten zuerhaltenden Gesundheit zu versuchen, ehe man den Körper mit Arzneyen mühsam beweget. Weshalber auch diese Gewohnheit nichts nutzet, daß wenn man seinen Leib nach Gefallen angefüllet und allerley unter einander ingeriret hat, diesen mit purgieren wieder ausleeren, hernach aber die vorige Lebensart wieder anfangen will, welches leider! sehr in Schwange geht.

§. 434.

Wenn nun einer etwa von dem Gebrauch der Nicht-Natürlichen Dinge sich nicht wohl befindet, und daraus eine vor der Thür seyende Krankheit befürch-

befürchtet: so muß er ehe er noch die Hülfe derer Aerzte begehret, suchen, ob nicht die überflüßige und schädliche Materie, woraus die Krankheiten entstehen, durch die Enthaltung, Bewegung und durch die Ruhe, so wohl des Leibes, als auch des Gemüthes, zu verbessern und auszutreiben sey.

§. 435.

Nachdem aber eine jedwede allzu große Anfüllung und Ueberladung von Speise und Trank, die Mutter der Plethorae und Cacochymie ist, von welchen beyden alle Krankheiten ihren Ursprung bekommen: so ist allerdings nöthig, daß ein Medicus bey den zubefördernden Ausleerungen des überflüßigen Geblütes und derer Feuchtigkeiten dahin trachtet, mit welchem Hülfsmittel er der Natur am allerersten zu statten kommen, welches er am füglichsten durch das Aderlassen ausrichten kann, indem dieses nach der Anweisung Sennerti l. c. p. 973. das allersicherste Hülfsmittel sey.

§. 436.

Nun ist zwar an dem, daß wenn der Ueberfluß des Geblütes und derer Feuchtigkeiten durch die Enthaltung, Bewegung und Arbeit des Leibes behörig vermindert würde, man sicherlich die Venae Sectiones aus der Arzneykunst weglassen könnte. Nachdem aber doch die allerwenigsten sind, die diesen heilsamen Rath amplectiren: so treibet die Medicos die Nothwendigkeit zu dieser Art eines solchen Hülfsmittels an, durch welches man

man den Ueberfluß des Geblütes und derer Feuchtigkeiten vermindern kann.

§. 437.

Das Aderlassen aber wird am besten zur Praeservation oder Verwahrung gegen Krankheiten im Frühlinge und im Herbste, zu der Zeit da Tag und Nacht gleich ist, angestellet, weil solches alsdenn das beste Hülfsmittel den Körper von vielen beschwerlichen Zufällen zu befreyen, ausmachet, weshalber Hippocrates S. 6. §. 47. sehr wohl urtheilet, wenn er also saget: Denen das Aderlassen oder eine Arzney zu gebrauchen nutzet, diesen ist zur Frühlingszeit eine Ader zu eröffnen, oder eine Purgation zu geben, dienlich. Aus welcher Ursache die Frühlings- und Herbst-Präservationscuren mit dem Aderlassen und Laxiren keinesweges zu verwerfen sind, weil durch das Aderlassen die Vielheit des Geblütes verringert, durch ein Laxativ aber die Menge des schädlichen Salzwassers, oder Cacochymie dem Körper entzogen wird. Nur hat man dieses noch darbey mit zu beobachten, daß wenn einer im Frühlinge die meisten Beschwerungen an seinem Körper empfindet, dieser das Aderlassen im Frühlinge anstellen muß. Der aber der solches im Herbste erduldet, derselbe muß gegen den Herbst das Aderlassen gebrauchen. Welcher aber im Sommer von Zufällen incommodiret wird, dem ist die Venaesection gegen Eintretung des Sommers nützlich, und der, der sich im Winter übeler befindet,

det, der muß dieses gegen die Eintretung des Winters thun. Wo aber die Adern zu eröffnen, solches zeiget ein jedweder kränklicher Umstand selbsten. Denn wenn einer im Oberleibe, als an dem Haupte, oder in der Brust Beschwerung leidet, bey einem solchen Zustande sind die Füße zu erwählen. Im Gegentheil aber, wenn im Unterleibe passiones empfunden werden, so ist die Ader an dem Arme zu erwählen. Ob aber bey dieser oder jener Krankheit und Zufalle, nach der Meynung derer alten Medicorum besondere Adern zu erwählen wären, solches leidet seinen Abfall? Denn nach der Erfindung circuli sanguinis, weis man daß das Blut in einer Ader, wie in der andern ist. Vor dem Aderlassen aber müssen allemal etliche Schälchen Thee oder Caffee, die Flüßigkeit des Geblütes dadurch zu erwecken, getrunken, oder der Leib sonsten behörig beweget werden.

§. 438.

Gleichwie aber die halsstarrigen und langwierigen Krankheiten, theils von einem Fehler derer Ernährungsmittel, theils auch von einem Mangel der schuldigen Ab- und Aussonderungen, ihren Ursprung haben: also gebühret auch einem Medico, daß wenn er das Amt der Verwahrung vor Krankheiten und Zufälle recht verwalten will, er nicht nur nach den Umständen und Nothwendigkeit der Sache, auf die Verbesserung und Verdauung derer cibalium, sondern auch auf de-

ren Auswerfungen sehen und am allermeisten die Ausdämpfung mit befördern muß. Derohalben alle diejenigen Arzneyen, welche der Verdauung wohl vorstehen und einen guten süßen und geisthaftigen Speisesaft machen, auch die sich sehr vermehrende Säure der chylification aus den primis viis wegnehmen, dieselben sind zu der zuerhaltenden Gesundheit und zu der Beschützung des Lebens die besten und sichersten medicamina, unter welche Classe alle Balsamica, Tonica und Magenstärkende Arzneyen gehören, als die wohlzubereitete und versetzte Citron- und Pomeranzenessenz, mein Sal volatile oleosum cinnamomisatum, so insonderheit denen alten Personen sehr zuträglich ist, und dann mein Elixir Stomachico-Balsamicum, ingleichen die Amara, weil diese zu der Verdauung in Absicht der Galle sehr viel contribuiren, in Betracht, daß diese die Säure stümpfen, den Schleim abwischen und die Auswerfungen derer excrementorum acceleriren, vornehmlich aber wenn sie mit vorhergehenden Balsamicis versetzet worden sind. Solche bittere Essenzen aber sind die veritable Essentia amara, absinthii, card. benedict. centaurii minoris, gentianae, trifolii fibrini und D. Geyers Essentia stomachica, welchen aber allen mein Elixir stomachico-balsamicum vorzuziehen, maßen solches der Verdauung ungemein günstig ist und die Ab- und Aussonderungen befördert, worauf das ganze negotium der Gesundheit ankömmt. Desgleichen sind auch nicht die erdhaftigen und Säure temperirende Arz-

Arzneyen, als die lapides cancrorum, das magisterium test. ovor. conch. das Pulv. bezoard. Wedel. Sennert. und mein Pulv. contra Sodam nicht zu verachten, von welchen letztern ich nicht gesonnen bin, viel Redens zu machen, weil es sich selbsten lobet.

§. 439.

Weil nun der Ursprung derer Krankheiten, welchen ein Medicus abzuwenden suchet, von denen trägen und unternommenen schwachen Auswerfungen herkömmt, so muß solcher alle seine Sorge und Mühe, auch ein jeder insbesondere, dahin mit richten, daß der Leib alle Tage sein gebührendes Amt in Ablegung derer Excremente leiste. Diejenigen Medicamente aber, welche dieses ohne einen einzigen Schaden und Beunruhigung der wurmförmige Bewegung im anreizen befördern, sind die Salina, als der Tartarus vitriolatus amarus, tartarisatus, Cremor tartari, Arcanum duplicatum, Nitrum regeneratum, das Egerische Brunnensalz und das Sal Ebsoniense, ingleichen die wohlverbesserte Aloë, und die daraus verfertigten Pillen, als wie des Beccheri und meine Visceralpillen seyn, in welchen allen keine Virulenz darinne ist.

§. 440.

Nachdem aber auch die freye Ausdämpfung alle die übrigen Aussonderung und Auswerfungen übertrifft und das beste und vornehmste Hülfs-

 mittel

mittel der Gesundheit mit ausmacht: so muß man gleichergestalt auf solche genau Acht haben, ob diese sich an dem Körper recht und wohl verhalte, und wenn dieses nicht wäre, ihr mit sichern Arzneyen zu Hülfe kommen. Die Ausdünstung aber befördert man am besten mit Infusis calido-balsamicis, so aus dem Ehrenpreiß, Betonien, Salbey, Melisse, Aniß- und Fenchelsaamen Zimmtrinde und chinae und Sarsaparillawurzel, und aus den frischen Citron- und Pomeranzenschaalen zubereitet werden, welche man in einer warmen Stube im Winter und Herbste, im Frühlinge und Sommer aber im Bette, frühe warm, zu trinken, gebrauchet. Denn dadurch wird der Umlauf des Geblütes und derer übrigen Feuchtigkeiten geholfen, ihre Dünnheit und Flüßigkeit erwecket, die zähen humores verdünnet und aus einander getrieben, daß die fremden und wilden Salze und andere Unreinigkeiten durch die geschehene Erweiterung derer Schweißlöcher und dererselben Röhrlein ausgestoßen werden. Wo aber es nöthig wäre, die transpiration etwas stärker zu befördern, daß ein Schweiß darauf erfolgen müßte, so ist hierzu am dienlichsten der Spiritus Bezoardicus Grygneri, dessen composition ich aufrichtig verfertige, oder in Ermangelung dessen, der Spiritus Cornu Cervi, Eboris balsamicus und insonderheit mit die Mixtura Simplex rectificata.

§. 441.

§. 441.

Wie aber die langwierigen Passiones in dem Körper sich immer mehr und mehr einverleiben und in solchen fester setzen, auch die gegenwärtigen krankmachenden Ursachen vielmals eine noch größere Krankheit einem individuo androhen: also muß im Gegentheil ein Medicus um diese Ursachen abzuwenden und die passiones chronicas zu lindern, den Gebrauch derer Gesund- und mineralischen Brunnenwasser ebenfalls mit anrathen.

§. 442.

Nun sind aber die Gesundbrunnen entweder warm, oder kalt, deren die erstern die warmen Bäder, die andern aber die Sauerbrunnen genennet werden. Beyderley Arten haben fast einerley Ingredientien in ihrem Busen, nämlich einen flüchtigen Schwefelgeist, ein fixes alcalinisches Salz, oder ein Sal neutrum und ein subtiles vitriolisches Wesen, wie dieses durch die angestelleten Proben mit ihren Wassern es genug bekannt gemachet haben.

§. 443.

Wenn nun diese in einer gebührenden Menge und mit einem bequemen regimine diaetetico gebrauchet werden, so durchschweifen sie den ganzen Körper und dringen in solchen zu dessen allerkleinesten Gefäßlein und Röhrlein ein, eröffnen deren Verstopfungen, lösen die stockenden Feuchtigkeiten auf und treiben sie in die Bewegung,

reizen alle Aussonderungsgefäße und Röhrlein an und führen gewaltiglich den Urin, die Excremente, den Schweiß, den Speichel und alle andere überflüßige Feuchtigkeiten, ohne eine einzige Verderbung derer Kräfte und des Appetites, aus. Weshalber man in der ganzen Natur und unter den erfundenen Dingen der Chymie kein solches remedium praestantissimum bey der zuerhaltenden Gesundheit und bey den wegzunehmenden Krankheiten hat, welches man mit den Gesundbrunnen vergleichen könne, dahero es umsonst, was einige darwider einstreuen, maßen deren große und excellente Kraft, so wohl von denen alten, als auch neuern Medicis und durch die lange Erfahrung, durch so viele Secula her, wie nicht weniger auch von allen Individuis und in allen Ländern ist approbiret worden. Denn die mineralia belustigen sich an einem wirkenden und sehr vermögenden Urwesen und bestätigen aus der Ordnung derer Salze, die allersichersten Hülfsmittel, weil bekannt, daß das Urwesen des Wassers selbsten so beschaffen ist, daß es allen Medicamenten in der Kraft vorgeht, vid. §. 142. Ja die Natur des Wassers ist gleichsam die beste Leiterin der Arzneykunst, welcher man recht genau nachzufolgen hat; sintemal sie die in der Kunst recht erfahrne Aerzte lehret, daß die natürlichen sehr subtilen, fixen und alkalinischen Salze, oder die Salia neutra und die überaus dünnen vitriolischen Theilchen zu den wegzunehmenden Krankheiten, weit kräftiger und herrlicher sind, als die, die

die aus den chymicis im Gebrauch sind, wovon des ehemaligen Herrn Professoris D. Fried. Hoffmanni seine gelehrte Dissertat. de Therm. & Acidul. ratione ingredient. convenient. weiter nachgelesen werden kann.

§. 444.

Nun sind nicht nur die natürlichen, sondern auch die durch die Kunst zubereiteten Bäder zu den zuergänzenden Kräften und zu der zuerhaltenden Gesundheit bey denen Alten im Gebrauch gewesen, vornehmlich aber in denen warmen Ländern, wie solches nicht nur die sehr herrlichen und köstlichen Gebäude derer Badestellen, die noch heut zu Tage in denen griechischen und türkischen Ländern angetroffen werden, sondern auch unterschiedene Scribenten, als Vitruvius de Architect. Seneca in Epist. Stat. in Silvis, Plinius in Histor. Natur. und Martialis in poet. bezeigen.

§. 445.

Nachdem aber der Gebrauch derer Bäder in denen warmen Ländern sehr lobenswürdig ist: so müssen doch diese in unsern Landen, die da schon unter einer kältern und feuchtern Luft liegen, wohl bedächtig und vernünftig gebrauchet werden.

§. 446.

Jedoch wenn eine unmäßige Hitze eine allzu große Zerstäubung derer flüßigen und subtilen Theilchen verursachet und in dem Körper eine allzu

zu große Trockenheit und Müdigkeit eingeführet hat, allda ist eine Erweichung und Befeuchtung derer Zäserlein allerdings von nöthen, welches die Bäder und das Einsitzen in die süßen Wasser am füglichsten auszurichten, vermögend seyn. Weshalber man deren Gebrauch um dieser Ursache willen in unsern Landen gar wohl mit gestatten kann, nur muß dieses darbey noch beobachtet, daß solche nicht allzu heiß adhibiret werden, damit man von der allzu großen Wärme nicht mehr Schaden als Nutzen zu gewarten habe.

§. 447.

Das Baden und das Einsitzen in die süßen Wasser aber müssen dem Körper eine große Veränderung machen, weil aus der Mechanique und Geometrie bekannt ist, daß das Wasser 800mal schwerer als die Luft sey, dahero dieses mit seiner Schwere die Oberfläche derer Gefäßlein an der Haut zusammendrücket und die Feuchtigkeiten von dem äußerlichen Umfange des Leibes zu den innerlichen Theilen treibt, wovon die freye Ausdünstung verringert und das schuldige auszustäubende Serum zurücke behalten, in Urin verkehret, auch wohl gar davon eine Verstopfung des Leibes eingeführet wird.

§. 448.

Gleichwie aber in denen warmen Ländern und bey denen trocknern Naturen die Bäder dennoch nicht ohne Nutzen sind, indem diese nicht nur die aus-

ausgetrockneten Theile erweichen, sondern auch die Feuchtigkeit, welche von der Wärme ausdünstet, inne behalten und die allzu große transpiration mäßigen, daher diese denen hitzigern und trocknern Naturen sehr wohl zur Sommerszeit zu statten kommen: also schaden diese im Gegentheil sehr denen feuchtern Naturen und denen, deren Gefäße vom Geblüte und überflüßigen Feuchtigkeiten angefüllet sind, ein schwaches Haupt und Magen haben, in denen primis viis viele Unreinigkeiten hegen und von Flüssen öfters incommodiret werden, in Betracht, daß deren Gebrauch nicht alleine diese Beschwerlichkeiten noch mehr vermehret, sondern auch noch andere größere Zufälle zu erwecken fähig ist, weshalber man mit dem Baden und Kopfwaschen sehr behutsam verfahren muß, wenn man anders den gewünschten Effect davon erhalten will.

§. 449.

Dem Baden und dem Kopfwaschen kann man mit einem großen Nutzen die Pediluvia oder die Fußbäder, ingleichen das Reiben derer äußerl. Glieder, welche gewißlich zu einen gleichzumachenden Umlauf des Geblütes und derer Feuchtigkeiten und zu der befördernden Ausdünstung viel beytragen, an die Seite setzen. Wenn man nun ein Fußbad brauchet und die Füße in solches gesetzet hat, so muß man von dem laulichten Wasser öfters auf die Knie tröpffien, sintemal dieses vortrefflich den Umlauf des Geblütes acceleriret. Denn die Pedilu-

diluvia machen mit ihrer getemperirten Wärme das Geblüte dünne und flüßig und befördern dieses aus denen Füßen. Hernach so relaxiren sie auch mit ihrer Feuchtigkeit und Wärme den tonum derer Zäserlein in den untersten Theilen, und erweichen das Fleisch, oder Musculen, und die Haut an den Füßen, wovon das Geblüte aus dem Obertheile des Leibes stärker und besser zu dessen erweiternden Untertheilen einfließet, aus welcher Ursache diese dem ganzen Körper zuträglich sind. Insonderheit aber nutzen solche bey denen Hauptbeschwerungen gar sehr, weshalber man sich von keinem andern Remedio in dergleichen Zufällen, so eine sichere Hülfe zu versprechen hat, als eben von denen Fußbädern. Auch können solche zur Sommerszeit ebenermaßen mit einem großen Soulagement gebrauchet werden, weil sie die ausgetrocknete Theile erweichen und befeuchten, ingleichen die membranösen Häutlein, die von der Bewegung und Arbeit ermüdet worden sind, ungemein stärken und erfrischen. Die Zeit aber da diese anzustellen sind, ist ein oder zwey Stunden vor dem Schlafe des Abends. Wie lange man aber die Füße darinne haben muß, solche ist eine gute halbe, oder drey viertel Stunde. Womit in Gottes Namen dieses Werklein beschlossen wird.



Regi=

* *

Register

Derer merkwürdigsten Sachen nach denen Paragraphis.

A.

Gesun=

Kin-

N.

O.

U.

U. und V.

W.